

۱۰۰ راز خانواده موفق



دیوید نیون

رویا پورمناف

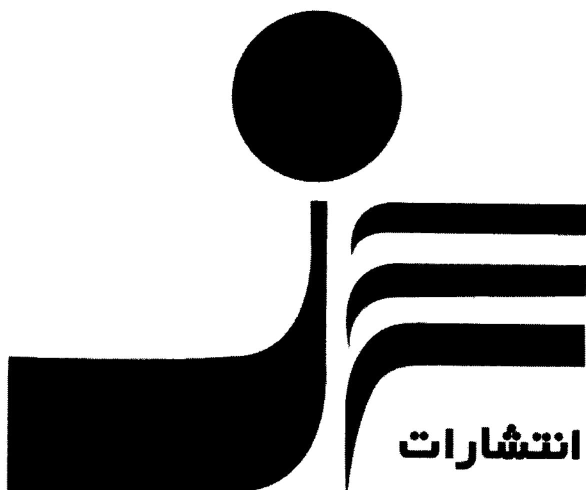
۱۰۰ راز خانواده‌ی موفق



نوشته‌ی: دیوید نیون

مترجم: رویا پورمناف

به نام خدا



نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
e-mail:info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9

نیون، دیوید، ۱۹۷۱ـ م Niven, David
۱۰۰ راز خانواده‌ی موفق/ نوشته‌ی دیوید نیون؛ مترجم: رویا پورمناف
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
۲٤۸ ص
۲-۸۹۱-٤۱۲-۹٦٤-۹۷۸
فیپا
عنوان اصلی: The 100 simple secrets of happy families: what scientists have learned and how you can use it
کتاب حاضر از متن ترکی تحت عنوان Mutlu ailelerin 100 sirri به فارسی ترجمه شده است.
۱۰۰ راز خانواده‌ی موفق
خانواده ـ جنبه‌های روان‌شناسی/ ارتباط در خانواده/ خانواده ـ بهداشت روانی
پورمناف، رویا، ۱۳۵۱ـ مترجم
HQ ۵۱۵/٤ ن۹ص ۱۳۸۷
٦٤٦/۷۸
۱۵٤۲۳۸۹

مشخصات کتاب

۱۰۰ راز خانواده‌ی موفق
مؤلف: دیوید نیون
مترجم: رؤیا پورمناف
ویراستار: نسیم روشنایی
حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: **نسل نواندیش**
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۸۹
قیمت: ٤۹۰۰ تومان
شابک: ۲-۸۹۱-٤۱۲-۹٦٤-۹۷۸
ISBN: 978-964-412-891-2

فهرست مطالب

پیشگفتار

استیو بورکت، صحبت کردن درباره‌ی خانواده‌ها و خانواده‌ی خودش و خانواده‌ی شما را خیلی دوست دارد. جامعه‌شناس بازنشسته که هم پدر است و هم پدربزرگ، می‌گوید:

«درباره‌ی پیام‌هایی که هر روز دریافت می‌کنیم و انواع مختلف این پیام‌ها خوب فکر کنید.»

به‌طور دائم اخباری را درباره‌ی کسانی که برای نبودن با خانواده اضافه‌کاری می‌کنند می‌خوانیم و هر روز خبر افزایش میزان طلاق را از جاهای مختلف می‌شنویم. تعداد خانواده‌های پرجمعیت و شلوغ هر روز کمتر می‌شود. خبر رها شدن افراد مسن و محتاج به توجه و کمک در گوشه و کنار را مدام می‌شنویم.

به این ترتیب کودکان از کنترل خارج می‌شوند و رفتاری خارج از تصور از خودشان نشان می‌دهند، جملات، اخبار تلویزیون، برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها و ترانه‌ها همگی پیام‌های مشابهی دارند. فرهنگ معروف ضد خانواده‌ای در امریکا اشاعه داده‌ایم و با خطر گسترش این فرهنگ در سراسر دنیا روبه‌رو هستیم.

«اگر خانواده‌ها نبودند ما هم نبودیم.» اما همراه با این پیام، پیام دیگری نیز در حال گسترش است: فرار کن و مخفی شو که این سلامت

جامعه را تهدید می‌کند. البته زندگی‌های مشترک و روابط بین خواهران و برادران، پدران و مادران و بچه‌ها در خطر است و استیو اضافه می‌کند:

«مفهوم خانواده یکی از قدیمی‌ترین مفاهیم است»، اما ما انسان‌ها که در موارد بسیاری موفقیت‌ها و پیشرفت‌های چشمگیری کسب کرده‌ایم انتظار داریم که از خانواده مثل چیزی بسیار خطرناک صحبت کنیم و از این مفهوم مانند بالا رفتن از یک کوه خطرناک صحبت می‌شود و بدتر از همه اینکه این ذهنیت برای بسیاری از افراد حکم واقعیت را پیدا کرده است. بسیاری، خانواده‌ی خود را خارج از کنترلشان یا در شرایطی که هیچ‌کدام از نیازهای آن‌ها را برآورده نمی‌کند ارزیابی می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که نظرات استیو درباره‌ی تعدادی از این خانواده‌ها صدق می‌کند. زمانی که از پیشرفت و توسعه و بهبود ارزش‌های اخلاقی سؤال می‌شود از هر ده نفر، هشت نفر معتقدند که در این مورد پیشرفتی حاصل نشده است و زمانی‌که درباره‌ی دلیل این باور از آن‌ها سؤال می‌شود، پاسخ همگی عدم تعادل در ازدواج و زندگی مشترک است.

به نظر استیو هر نسل جدید با استفاده از فرصت‌هایی که دارد و یاد گرفتن آنچه از نسل قدیم نیاموخته یا نتوانسته است بیاموزد خود را خیلی دست بالا می‌گیرد.

«ما شاید در مقایسه با نسل قبل از خودمان خیلی آزادتر باشیم و بتوانیم خودمان مسیر زندگی‌مان را انتخاب کنیم اما در زندگی خانوادگی ما هیچ پیشرفتی دیده نمی‌شود و متأسفانه تمام این اتفاقات در زمانی رخ می‌دهد که خانواده از هر چیزی مهم‌تر است.

استیو در یکی از سمینارهایی که برای پدران و مادران جوانی که به تازگی صاحب فرزند شده بودند شرکت کرده بود. در این سمینارها به این

والدین کمک می‌شد که مسؤولیت‌های جدید خود را بپذیرند و از عهده‌ی مشکلاتی که ممکن بود با آن مواجه شوند برآیند. استیو به شرکت‌کنندگان پیشنهاد کرده بود توجه خود را ابتدا بر واقعیت‌ها متمرکز کنند. «همه‌ی ما به میزان فراوانی به واقعیت‌ها نیازمندیم. به موسیقی ترانه یا رقصی که بی‌نقص بودن زندگی خانوادگی را نشان می‌دهد نیاز نداریم چون واقعی نیست؛ اما از سوی دیگر به مفاهیمی که خانواده و زندگی مشترک را خطرناک و بر باد رفته توصیف می‌کنند نیز نیازی نداریم چون این‌ها هم واقعی نیستند.»

به هنگام نوشتن کتاب صد راز خانواده‌های موفق، عادات و رفتاری را که می‌توانند به داشتن خانواده‌ی ایده‌آل کمک کنند و همچنین بررسی تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده بود و خواندن نظریات استیو را فراموش نکردم. در این کتاب از پرورش فرزند تا روابط مادرزن‌ها و مادرشوهرها و پدرزن‌ها و پدرشوهرها و رفتار با آن‌ها و خلاصه همه چیز را خواهید یافت. این کتاب در واقع به خانواده‌های واقعی، خوشی‌های آن‌ها، مجادلاتشان، تلاش‌ها و کوششی که برای داشتن خانواده‌ای منسجم‌تر انجام می‌دهند می‌پردازد.

در کتاب صد راز خانواده‌های موفق، هر راز مطرح شده بر اساس تحقیقات روان‌شناسان و دانشمندان تنظیم شده و هر راز با مثال یا نصایح پیشنهادی متخصصین تکمیل شده است. این کتاب به شما کمک می‌کند که قدرت مثبتی در برابر اعضای خانواده کسب کنید و رفتار خود را با آن‌ها بازنگری کنید. همچنان که استیو می‌گوید: «خانواده یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که در زندگی انسان وجود دارد.»



یک دوست خوب باشید

هنگامی‌که از دور به خانواده می‌نگریم بی‌نهایت درهم و برهم به نظر می‌رسد، اما اگر نگاه دقیق‌تری بیندازیم متوجه می‌شویم که خانواده مثل تمام روابط مهم زندگی‌تان شامل مجموعه‌ای از ارتباطات است.

با اعضای خانواده‌تان همان‌گونه رفتار کنید که با دوستانتان رفتار می‌کنید، چنان که انگار بودن در کنار آن‌ها انتخاب شما بوده است و بودن آن‌ها در کنار شما نیز انتخاب آن‌ها و به این ترتیب، مهم‌ترین قدم را برای داشتن خانواده‌ای شاد و موفق بردارید.



بریانا زمانی که به پانزده سال گذشته نگاه می‌کند دلیل ناامیدی خود در طی زندگی را به‌خاطر می‌آورد. «خیلی باهوش بودم و هرگز دچار درد سر نمی‌شدم. بچه‌های دور و برم مرا درک نمی‌کردند و به من احترام نمی‌گذاشتند و من هم تلاش می‌کردم کارهایی را انجام دهم که آن‌ها مرا بین خود بپذیرند به همین دلیل خود را همواره طرد شده احساس می‌کردم.»

اما خوشبختانه او مادری داشت که حمایتش می‌کرد.

«فکر می‌کردم هرگز از عهده‌ی آن سال‌ها بر نخواهم آمد اما مادرم به‌گونه‌ای بسیار عاقلانه به من نزدیک شده و کمک کرده بود تا مشکل‌ام را با او مطرح کنم. نگرانی‌هایم هر چقدر هم احمقانه بود، مادر همیشه با توجه و علاقه به حرف‌های من گوش می‌داد. امروز اگر فردی با اعتماد به نفس هستم این اتفاق در سایه‌ی حمایت مادرم رخ داده است. او در کسب اعتماد به نفسم به من کمک کرد. در سایه‌ی کمک مادرم، امروز می‌توانم روی پاهای خودم بایستم.»

بریانا می‌گوید که مادرش مثل یک دوست و یک رفیق به او نزدیک شده است.

«مادرم دوست من بود و همیشه در کنارم بود. زمانی که به او نیازمند بودم همیشه همراهم بود و سعی نکرد مرا عوض کند، بلکه مرا همان‌گونه که بودم پذیرفت.»

بریانا که در دوره‌ی راهنمایی دوستان بیشتری داشت چیزهایی را که مادرش به او آموخته بود هرگز فراموش نکرد. او می‌گوید: «مادرم دنیای مرا را روشن کرد. تنها خواسته‌ام این است که بتوانم مانند او باشم.»



تحقیقات نشان داده است که عوامل برقراری روابط دوستانه و روابط خانوادگی مانند یکدیگرند. کسانی که به روابط نزدیک دوستانه علاقه‌مند هستند به آن‌ها نشان می‌دهند که برای آن‌ها ارزش قائل‌اند و از بودن کنار آن‌ها لذت می‌برند. همچنین اگر بخواهند، می‌توانند استعداد خود را در برقراری روابط نزدیک نشان دهند.

Pike Azabo- Poria 2003



خانواده از شما آدمی جدید می‌سازد

همه‌ی ما دارای شخصیت، هویت و اسم هستیم. هنگام ازدواج یا هنگامی که صاحب فرزند می‌شویم چه اتفاقی برای این هویت می‌افتد؟ اگر می‌خواهید ازدواج و زندگی مشترک شاد و موفقی داشته باشید باید این هویت را تغییر دهید، البته نه به آن معنا که شما دیگر خودتان نیستید؛ بلکه باید بدانید و بپذیرید که خانواده‌ی شما جزیی از شماست.



ریچارد گیر هنرپیشه، چیزهای بسیاری درباره‌ی تغییراتی که صاحب فرزند شدن در زندگی فرد ایجاد می‌کند شنیده بود اما معنای واقعی و منظور حرف‌هایی را که می‌شنید به‌درستی درک نکرده بود. او می‌گوید: «نکته‌ی عجیب این است که همه‌ی ما از افراد بی‌شماری درباره‌ی کودکان و ناشناخته بودن این تجربه خیلی چیزها می‌شنویم و تمام چیزهایی که در این خصوص گفته می‌شود حقیقت محض است و حتی شاید از حقیقت هم حقیقی‌تر باشد چون واقعیت از این تعاریف کلیشه‌ای بسیار عمیق‌تر، قوی‌تر، بزرگ‌تر، وسیع‌تر، با ارزش‌تر و شگفت‌انگیزتر است. اگر راستش را بخواهید، بیان کردن آن کم‌وبیش ناممکن است.

کاری را که یک کودک با شما می‌کند، تنها در صورت تجربه کردن آن خواهید دانست که چیست و تنها خواسته‌ای که انسان از صمیم قلب خواهان آن است، تأثیر گذاشتن این زیبایی بر وجوه دیگر زندگی است.»

ریچارد می‌گوید که پدر شدن تمام جزییات زندگی او را حتی کوچک‌ترین آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار داده است.

«زمانی که با پسرم هستم به تمام نیازهای او پاسخ مثبت می‌دهم بله، بله، بله» او در کنار میلیون‌ها کار دیگری که برای پسرش انجام داده، با علاقه اعتراف می‌کند که فیلم مورد علاقه‌ی او را بارها تماشا کرده است.

از سوی دیگر، پدر شدن نگاه او به خودش و برخورد او با حرفه‌اش را تغییر داده است. «فرزندم را آن‌قدر دوست دارم که این علاقه و حس حمایت از او باعث می‌شود همه چیز را به شکل متفاوتی ارزیابی کنم. احساساتم به نقطه‌ی عطف و اوج خود می‌رسد و با عواطف خود ارتباط نزدیک‌تری برقرار می‌کنم.



مردانی که فرزندانشان را جزیی از هویت خود می‌دانند برای پاسخ دادن به نیازهایشان آماده‌تر هستند و نسبت به فرزندانشان احساسات قوی‌تری دارند و به‌هیچ وجه، بی‌احساس و بی‌تفاوت نیستند.

Fox& Bruce 2001



از نقاط کانونی و مهمتان نیرو بگیرید

احساسات درهم و برهم، انسان‌ها را از پا درمی‌آورد و خسته می‌کند. بسیاری از انسان‌ها به‌هیچ وجه نمی‌توانند تصمیم بگیرند که باید در چه جهتی حرکت کنند و به همین دلیل نمی‌توانند حتی یک قدم به جلو بردارند. یکی از بزرگ‌ترین قدرت‌ها و شادی‌های انسان در زندگی خانوادگی که خود را وقف آن می‌کند، همین احساسات مختلف است. اهدافتان و مسیری که تعقیب می‌کنید در جهت منافع خانواده‌ی شماست. با وجود آن‌که بسیاری این کار را محدودیت یا مانع ارزیابی می‌کنند، اما شما این قدرت را به شکل نقشه‌ای برای آینده و انگیزه‌ای برای آن ببینید.



کریس می‌گوید: هزاران کار برای انجام دادن وجود دارد، او هم مانند بسیاری از پدران دیگر، برای اینکه کارها خوب پیش رود هر کاری که از دستش بر می‌آید انجام می‌دهد. در محل کارش او رییس شرکت بود و بعضی از کارمندان را به‌طور موقت از کار اخراج کرد. کریس احساس می‌کرد که لوازم منزل در حال خرد شدن و فرو ریختن بر سر او هستند.

برای دیدن جنگ‌های چهارگوشه‌ی جهان، کافی است نگاهی به روزنامه بیندازید. یک روز کریس پس از اینکه داستانی برای پسرش خواند احساس خیلی بهتری داشت. این یکی از داستان‌هایی بود که پسرش خیلی دوست داشت.

با اینکه برای یک کودک چهار ساله هر آنچه پیش از سال دوهزار تهیه شده است هیچ معنا و مفهومی ندارد. اما این داستان یک داستان کلاسیک و پرمعنا بود.

کریس دیگر از این داستان خسته شده بود و امیدوار بود که پسرش به داستان دیگری توجه و علاقه نشان بدهد اما پسرش همچنان اصرار می‌کرد که پدرش همان داستان را برایش بخواند.

کریس تلویزیون را روشن کرده بود و سعی می‌کرد مسابقه را تماشا کند، اما پسرش متوجه شد که پدرش حین ورق زدن صفحات کتاب زیرچشمی به تلویزیون نگاه می‌کند، او چانه‌ی پدرش را گرفته بود و به سمت کتاب برگردانده و گفته بود: «پدر نباید حواست پرت شود و باید دقت کنی.»

کریس متوجه شده بود که حق با پسرش است. او در لبخند و قهقهه‌ی پسرش شادی را دیده بود که در هیچ‌کس دیگری ندیده بود. تنها کاری که انسان باید انجام دهد تماشا کردن با چشمانی است که می‌بینند. بقیه‌اش به‌طور طبیعی مثل جوراب شکافته شده پیش خواهد رفت.



والدینی که توجه خود را بر نقطه‌ای مثبت متمرکز می‌کنند در مقایسه با دیگران، ۵۵٪ بیشتر از زندگی لذت می‌برند.

Waldrop 7 Weber 2001



شانس برای بار دوم هم به شما رو خواهد کرد

زندگی خانوادگی – هر شکلی که می‌خواهد داشته باشد – چیزی است که ما ساخته‌ایم.

زندگی خانوادگی می‌تواند متعارف یا ناتنی و یا هر نوع دیگری از زندگی خانوادگی باشد. شما هم می‌توانید در این فضا نقشی داشته باشید و مورد علاقه بودن در خانواده را احساس کنید چون شما ظرفیت و توانایی آن را دارید و همان‌طور که برای تشکیل خانواده به‌جز مقررات و قوانین شما، قوانین دیگری وجود ندارد، درباره‌ی اینکه چه زمانی صاحب یک خانواده‌ی پر از عشق و عاطفه خواهید شد نیز محدودیت زمانی وجود ندارد.



شارون زمانی که برای دومین بار ازدواج کرد یک پسر داشت و مردی که با او ازدواج کرد هم یک دختر داشت. او از این خانواده‌ی جدید با دو فرزند احساس نگرانی می‌کرد و تمام گفتگوها را اشتباه ارزیابی می‌کرد.

شارون آن روزها را این‌گونه توضیح می‌دهد:

«این ازدواج یا ازدواجی می‌شد که همه چیز در آن بی‌نقص بود یا زندگی‌ای پر از مشکلات با یک پدر و مادر ناتنی که در آن هر کس به دیگری احساس نفرت داشت و همه چیز به یک بدبختی واقعی تبدیل می‌شد، درست مثل بسیاری از زندگی‌هایی که در برنامه‌های خانوادگی تلویزیون می‌بینیم.»

«در خانواده‌هایی که پدر و مادر ناتنی وجود دارد ماجراها و اتفاقات بسیار متفاوت است، اما بعد از مدتی خود فرد بی‌تردید تعادل را می‌یابد.»

زمانی که شارون و خانواده‌اش دور هم جمع می‌شدند همگی متوجه بودند که باید چیزهایی را تغییر دهند و نظم جدیدی ایجاد کنند، شارون موفق شده بود که با دید مثبتی به مسائل نگاه کند.

«تصمیم گرفتیم به این رابطه مثل یک سفر یا ماجرا نگاه کنیم. این تصمیم را از طرف خودمان و گروهمان گرفتیم تصمیم گرفتیم در خصوص کلمه‌ی خانواده بچه‌ها را زیر فشار قرار ندهیم و همه چیز را به زمان سپردیم.» بعد از دو سال زندگی در کنار هم، شارون متوجه شده بود که همه چیز رو به راه شده است. او می‌گوید وقتی دور هم جمع می‌شدیم مثل این بود که مدت‌هاست کنار هم هستیم و احساس مشترکی داشتیم. شارون خانواده‌های بسیاری را می‌دید که به خاطر داشتن مادر و پدر ناتنی دچار مشکل بودند. با انجمن والدین ناتنی در امریکا تماس گرفت و تصمیم گرفت مجله‌ای در این‌باره چاپ کند. مجله‌ی شارون با نام «والدین ناتنی شما» منتشر می‌شود و پروژه‌های تحقیقاتی و خدمات مشاوره ارائه می‌کند. کسانی که به ما مراجعه می‌کنند می‌دانند تمام آنچه درباره‌ی آن صحبت کنیم بین ما خواهد

ماند و شعار این مجله، شعار خانواده‌ی شارون است: «از این سفر لـذت ببرید.»



در تحقیقاتی که بر روی خـانواده‌هـای نـاتنی انجـام شـده مـشخص گردیده است که تمام این افـراد یـک مرحلـه‌ی گـذر خیلـی دشـوار داشته‌اند، اما بعد از این گذر، مثـل خیلـی از خـانواده‌هـای معمـولی بسیار موفق بوده‌اند و زندگی خانوادگی لذت‌بخشی دارنـد و احـساس رضایت می‌کرده‌اند.

Visher, Visher & Pasley 2003



برای خانواده‌تان محل و فضای مناسبی بیابید

بخش بسیاری از زندگی خانوادگی شما در خانه یا در جاهایی نزدیک به آن خواهد گذشت. تجربیاتی که اعضای خانواده‌ی شما در این مکان‌ها کسب می‌کنند بر روی شما هم تأثیرات مهمی می‌گذارد. فضایی که در آن زندگی می‌کنید یا با تمام آنچه می‌خواهید برای خانواده‌تان انجام دهید همخوانی خواهد داشت یا به‌طور کامل با تفکرات شما در تضاد خواهد بود. سعی کنید در جایی زندگی کنید که تمام احتیاجات شما را برآورده کند.



فارمینگتون شرقی در مینه سوتا فضایی خیلی صمیمی داشت و چون دانشگاه مینه سوتا هم در آنجا قرار داشت شهری بود که انسان‌ها را با هم روبه‌رو می‌کرد. خانه‌هایی که در کوچه‌هایی تنگ کنار هم قرار داشتند و به همین دلیل افرادی که در این منازل زندگی می‌کردند از نظر جسمی هم به یکدیگر نزدیک بودند. این شهر با پیاده‌روهایی که باعث آشنایی و صمیمیت مردم می‌شود، صندوق پست‌هایی که در کنار هم قرار دارد و خانه‌هایی که به هم چسبیده‌اند خیلی شیرین است. باغچه‌های پشتی

منازل هم برای استفاده‌ی مشترک بین همسایه‌ها باز است و در بیشتر آن‌ها باغچه‌ای برای کودکان نیز در نظر گرفته شده است.

کلیر، پیش از آن‌که به فارمینگتون نقل مکان کند در خانه‌ای خیلی مدرن اما دور از زندگی واقعی زندگی می‌کرد. در محله‌ای که زندگی می‌کرد جایی برای راه رفتن وجود نداشت. از خانه که خارج می‌شد خیابان شروع می‌شد. نه پیاده‌رویی بود، نه محل گذر و عبور از خیابان. عبور از خیابان به هیچ وجه امن نبود. بچه‌ها تنها حق رفتن به محل بازی‌های مشخص و محصور را داشتند. کلیر می‌گوید: «در محله‌ای که زندگی می‌کردم هیچ‌کس را نمی‌شناختم و فقط گاهی با همسایه‌ها سلام و احوال‌پرسی می‌کردم.» اما حالا پیاده‌روهایی هست، بچه‌ها در اطراف منازل بازی می‌کنند، هر کس دیگری را می‌شناسد. اینجا یک محله‌ای واقعی است و انسان‌ها به هیچ وجه از همدیگر سرد نشده‌اند.»

کلیر می‌گوید: «فارمینگتون محله‌ای بسیار زیبا و خوب است. در اینجا انسان‌ها با همدیگر دیدار می‌کنند. تمام همسایه‌هایم را می‌شناسم. البته زندگی در اینجا هم بی‌عیب و نقص نیست، اما دست‌کم انسان می‌تواند با همسایه‌اش ارتباط برقرار کند و زمانی که محله را بشناسند احساس خیلی بهتری خواهد داشت و خود را در امنیت احساس خواهد کرد.»

افرادی که با همسایه‌های خود ارتباط خوبی دارند در مقایسه با دیگران، به میزان ۲۵٪ بیشتر احساس رضایت و شادی می‌کنند.

Toth, Brown & Xo 2002



برای کمک به خانواده ابتدا خود را باور کنید

انسان‌ها هر چقدر هم که برای زندگی خود تلاش کنند باز هم برخی، نتایج مثبتی که این تلاش‌ها به همراه می‌آورد را باور دارند و برخی دیگر معتقدند که این تلاش‌ها هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت. سعی کنید نکات مثبت تلاش‌هایتان و جنبه‌های مثبت تأثیرات آن بر روی خانواده را ببینید. از آنجایی که زندگی خانوادگی یک امتحان نیست، پس نیازی نیست که با نگرانی به نتایج آن بیندیشید.



مارکوس بیست سال است که پدر خانواده است. او معتقد است به نظمی که یک پدر خانواده باید به آن دست یابد رسیده است. اما متأسفانه مارکوس بخش بسیاری از این سال‌ها را با فکر کردن به این موضوع که آیا بخش فراوانی از کارهایی را که انجام داده درست بوده است یا خیر؟ و نگرانی در این‌باره گذرانده است.

برای اینکه سرنخی از پدر خوب بودن را پیدا کند، کودکی خود را مرور کرده، اما چیزی که بتواند به او در این مورد کمک کند نیافته است. او می‌گوید: «پدر و مادر من نصیحت یا پندی که در ذهنم باقی بماند به من

نداده‌اند و هیچ رفتاری نداشته‌اند که در خاطرم ماندگار شود. اولین مرتبه که پسرم را دیدم، احساس می‌کردم آمادگی توجه و رسیدگی به او را ندارم.»

«همان‌گونه که پسرم بزرگ می‌شد، بسیاری از نکات مهم درباره‌ی پدر بودن را از پدران بد اطرافم یاد گرفتم. با دیدن پدر بعضی از دوستانم متوجه شدم که یک پدر خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد. یک پدر خوب هرگز نباید زهر چشم بگیرد، نباید فرزندانش را تحقیر کند یا از خانواده‌اش خسته شود. یک پدر خوب هرگز ارزش‌های فرزندانش را نادیده نمی‌گیرد یا تلافی ناکامی‌ها و سختی‌های زندگی خود را از آن‌ها مطالبه نمی‌کند.

با توجه به تمام نمونه‌های بدی که در اطرافم می‌دیدم مفهوم یک پدر خوب را به‌درستی درک کردم.

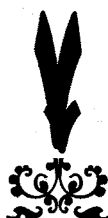
«در طی زمان متوجه شدم که پدر خوب بودن چیز اسرارآمیزی نیست و تنها چند فرد با استعداد در دنیا وجود ندارد که چنین توانایی‌ای داشته باشد. قوانین پدر خوب بودن، در کنار کودک بودن، او را دوست داشتن، فهمیده رفتار کردن و به او در کسب اعتماد به نفس کمک کردن است. هر فردی باید مانند آماده شدن برای ماراتون برای این وظیفه آماده شود. کافی است تا جایی که از دستتان بر می‌آید، انسان خوبی باشید.»

اما بدبختانه مارکوس پس از فوت پدرش تازه متوجه شده بود که پدر او پدر خوبی بوده است. او می‌گوید: «در واقع سرانجام متوجه درس‌های مهمی که پدرم سعی می‌کرد به من بیاموزد شدم. پدرم با رفتار همیشه آرام خود تمام آنچه فکر می‌کردم درباره‌ی یک پدر خوب نمی‌دانم را به من آموخته بود.»



افرادی که اعتماد به نفس دارند، در زندگی آینده‌شان با هر نوع مشکلی که روبه‌رو شوند، در مقایسه با دیگران به میزان شصت و دو درصد از زندگی خود احساس رضایت، امنیت، اطمینان و شادی بیشتری خواهند داشت.

Vasqvez/Durik & Hyde 2002



سکوت کردن و چیزی نگفتن درواقع نوعی سخن گفتن است

زمانی‌که هیچ چیز نمی‌گوییم درواقع می‌خواهیم چه چیزی بگوییم؟ به احتمال بسیار، هیچ چیزی برای گفتن نداریم اما برای بسیاری به‌ویژه برای بچه‌ها، عدم ارتباط سرچشمه‌ی نگرانی‌های بزرگ است. زمانی که هیچ چیز نمی‌گوییم، شاید متوجه نیستیم که درها را برای نوشتن بدترین سناریوها بازگذاشته‌ایم. حتی اگر چیزهایی را که اطرافیانتان می‌دانند بر زبان آورید خانواده‌ی شما به شنیدن گفته‌های شما نیاز دارند.



دایان مدتی قبل متوجه برخی از تغییرات شخصیتی در دخترش هنا که به‌تازگی وارد دوازده سالگی شده گردیده بود. دایان می‌گفت: «نسبت به گذشته خیلی بیشتر از من سؤال می‌کند. این روزها بعضی اوقات به محض رسیدن از مدرسه یک راست به اتاق خود می‌رود و آن هنگام است که من متوجه می‌شوم در مدرسه مشکلاتی داشته است، اما به‌عنوان یک

مادر این را تحمل می‌کنم، چون در گذشته از هر چیزی که ناراحت می‌شد فوری نزد من می‌آمد» و دایان اضافه می‌کند:

«انسان در چنین شرایطی خود را طرد شده احساس می‌کند، احساسی جز این، کم و بیش ناممکن است.» و از این هم مهم‌تر، دایان توداری و در خودفرورفتگی دخترش را با سکوت خود پاسخ می‌دهد.

«نمی‌خواهم او را زیر فشار بگذارم، نمی‌خواهم مجبورش کنم و سعی می‌کنم کمی با فاصله‌تر رفتار کنم.»

به اعتقاد پروفسور کلیا مک نیلی از دانشکده‌ی پزشکی میسوری، این نوع رفتار بسیار خطرناک است.

«در چنین شرایطی والدین با این احساس که اضافی هستند یا از سوی بچه‌ها به‌آسانی پذیرفته نمی‌شوند اهمیت وجود خود را فراموش می‌کنند و با احساس خجالت از داشتن نقشی فعال به مثابه‌ی والدین، آرام‌آرام از فرزندانشان دور می‌شوند.»

زندگی را نمی‌توان همیشه بدون مشکلات و سختی‌ها ارزیابی کرد، هر موقع که حوصله‌تان سر رفت نمی‌توانید آن را رها کنید و بروید و نمی‌توانید پیغامی با این مضمون که تنها در شرایط خوب و روزهای خوشی کنارشان خواهید بود به آنان انتقال دهید. برعکس، زمانی‌که صاحب فرزند می‌شوید، حتی اگر بر خلاف خواسته و میل شما باشد، شرایطی که در آن هستید هر چه می‌خواهد باشد، باید به او توجه و علاقه نشان دهید. در ضمن به‌هیچ وجه در مواقع بروز دشواری، نباید این پیام یا حس را به او منتقل کنید که به او پشت کرده‌اید و او را تنها خواهید گذاشت.

«چنین رفتاری به‌هیچ وجه بین شما و کودکانتان حریم و فاصله ایجاد نخواهد کرد، همچنین اگر تنها در جهتی که می‌خواهید حرکت کنید، نیز این حالت به معنای بودن شما در کنار و همراه فرزندتان نیست.»



ارتباط نادرست بین کودکان و بزرگسالان باعث می‌شود کودکان بدبین‌تر شوند و اطمینانی که به رابطه در درون خانواده احساس می‌کنند کمتر شود. این وضعیت در شرایطی که پدر یا مادر ناتنی وجود داشته باشد، درحدود دو برابر بیشتر احساس می‌شود.

Al-Abbad 2001



موفقیت خانوادگی‌مان را خودمان خلق می‌کنیم

بیشتر ما، چون تصور می‌کنیم که یاد گرفتن با یک معلم خوب خیلی ساده‌تر است، نسبت به تربیت فرزند هم دچار نگرانی‌هایی می‌شویم و مشکلات و سختی‌هایی را درخصوص تشکیل خانواده تجربه می‌کنیم. در واقع آنچه بیش از تجارب قبلی ما باعث شکل دادن زندگی فرزندان ماست، وابستگی ما به خانواده‌مان است. داشتن کودکی خوب و بی‌نقص، باعث نمی‌شود که شما یک والد خوب و بی‌نقص باشید، همان‌گونه که داشتن کودکی بد، نمی‌تواند باعث شود که فرد، والد بدی باشد.



دبی و پائول در جستجوی راه‌هایی برای انجام کارهای بامعنایی می‌گشتند. چهار فرزند پسر بزرگ کرده بودند. بچه‌ها بزرگ شده بودند و پی زندگی خودشان رفته بودند. دبی و پائول هم در زندگی خود خلأ بزرگی احساس می‌کردند و به دنبال راهی می‌گشتند که به انسان‌ها کمک کنند. درنهایت با انجمنی ارتباط برقرار کردند که کارش یافتن افرادی بود که داوطلب پذیرش فرزندخوانده بودند.

وظیفه‌ی دبی و پائول یافتن خانواده برای بچه‌هایی بود که خود را ترک شده احساس می‌کردند. مرکز نگه‌داری این بچه‌ها به دبی و پائول خیلی نزدیک بود. تأمین احتیاجات روزانه‌ی این کودکان می‌توانست جلوی فرار کردن آن‌ها را بگیرد.

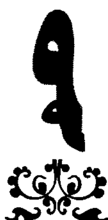
دبی معتقد است کارهای کوچکی که روزانه انجام می‌شود باعث می‌شود بچه‌ها خود را در خانه احساس کنند. او انجام این کار را بسیار مهم می‌داند. دبی می‌گوید، زمانی که عطر شیرینی‌هایی که در منزل برای آن‌ها تهیه کرده‌ام به مشام بچه‌ها می‌رسد لبخندی بر لبان آن‌ها نقش می‌بندد و احساس شادی می‌کنند بدون اینکه آن‌ها را در آغوش بکشم، روز خود را آغاز نمی‌کنند. دبی و پائول بچه‌ها را به مدرسه می‌برند در انجام تکالیفشان به آن‌ها کمک می‌کنند و با هم به تماشای مسابقه‌ی فوتبال و بسکتبال می‌روند.

دبی می‌گوید این تجربه چیزهای بسیاری به او آموخته است. اگر کاری را با علاقه آغاز کنید، بقیه‌ی چیزها را نیز روز به روز می‌آموزید.



فرزندان بالغ پدر و مادرانی که از هم جدا شده‌اند، به اندازه‌ی فرزندان بالغ پدر و مادرانی که با هم زندگی می‌کرده‌اند نسبت به زندگی خود احساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنند.

Coyne 2001



مهم‌تر از کار این است که انسان خود را وقف خانواده‌اش کند

شاید یکی از دشوارترین تصمیماتی که والدین باید بگیرند، تصمیمات شغلی باشد. آیا می‌توانیم در برابر کار بیرون از خانه دوام بیاوریم؟ اگر در خانه بمانم می‌توانم از خانواده‌ام مراقبت کنم؟ یا از عهده‌ی این کار برآیم؟ نفس عمیقی بکشید. تصمیم شما هر چه می‌خواهد باشد زندگی فرزندانتان و کیفیت زندگی آن‌ها به این تصمیم شما بستگی دارد. اینکه خودتان را با عشق و علاقه وقف خانواده کنید، از کار کردن یا نکردن شما مهم‌تر است.



کنی که در ایلینویز زندگی می‌کند، درباره‌ی مشکل کار کردن زن‌ها تخصص دارد و درباره‌ی مشکلات شغلی خدمات مشاوره ارائه می‌کند. بیشتر زنانی که او به آن‌ها خدمات مشاوره ارائه می‌کند به‌خاطر خانواده از شغل خود گذشته‌اند. کنی می‌گوید:

«آن‌ها تنها به کمک کسی نیاز دارند که زندگی آن‌ها را بفهمد، نه دنیای کار را.»

او در جلسات مشاوره‌ای که با این خانم‌ها دارد به آن‌ها کمک می‌کند که چهره‌ی جدیدی از خود ترسیم کنند. اعتماد به نفس خود را دوباره بیابند و شغل خود را مجدد ارزیابی کنند.

او می‌گوید: «من می‌دانم که بسیاری از زنان از جمله خود من، در زندگی شغلی/ خانوادگی و برقراری تعادل بین آن‌ها مشکل داریم.» و می‌گوید: «این مبارزه، اعتماد به نفس انسان را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، چون رسیدن به این باور که کاری انجام نمی‌دهیم، در مقایسه با این باور که کاری انجام می‌دهیم خیلی ساده‌تر است.»

«درباره‌ی اینکه می‌خواهند کجا و نزد چه کسی کار کنند صحبت می‌کنیم و توجه‌مان را بر خانم‌ها متمرکز می‌کنیم. ما تنها روی این موضوع که این مسأله زندگی او را راحت‌تر خواهد کرد صحبت نمی‌کنیم؛ بلکه بحث ما بر سر مسائلی است که باعث می‌شود او زندگی خود را بامفهوم‌تر بیابد. برخی از زنانی که به من مراجعه می‌کردند در شرایطی که تمایل داشتند در مشاغل مطرحی کار کنند زندگی شغلی خود را در کلاس‌های نیمه‌وقت یا عقب انداختن شغل خود برای مقطعی از زمان محدود کرده‌اند.

اما هر تصمیمی که می‌خواهند بگیرند من به طور دائم این نکته را به آن‌ها یادآوری می‌کنم که دنیای شغلی و خانوادگی دو چیز بسیار متفاوت از هم هستند و این نکته را به‌تمامی آشکار و واضح بیان می‌کنم. پذیرفتن یک پیشنهاد شغلی جدید به این معنی نیست که او پدر یا مادر بدی است اما از سوی دیگر، رد کردن چنین فرصت و پیشنهادی هم به معنای اینکه او والد خوبی است نخواهد بود.»

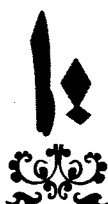
کنی می‌گوید، مثبت‌ترین بخش شغل او این است که به خانم‌هایی که به او مراجعه می‌کنند، کمک می‌کند اعتماد به نفس خود را بازیابند.

کنی می‌گوید: «در ابتدای مراجعه به من خیلی در خود فرو رفته هستند و به‌شدت ذهنشان مشغول است. اما زمانی‌که برای بار دوم یا سوم به من مراجعه می‌کنند، خیلی راحت درباره‌ی مشکلاتشان بحث می‌کنند و دیدن این تغییر خیلی زیباست. اکنون آن‌ها به خودشان اطمینان دارند که زندگی‌شان تغییر می‌کند و نگاهشان از احساس شادی برق می‌زند و این مرا بسیار خوشحال می‌کند.»



تحقیق طولانی مدتی که بر روی کودکان انجام شده نشان داده است که احساس رضایت از زندگی، منظم و منضبط بودن و یا رفتارهای خلاف کودکان، به شاغل بودن یا شاغل نبودن والدین آن‌ها ربطی ندارد.

Rhatigan 2002



هیچ اشکالی ندارد زمانی‌که حق با هیچ‌کس نیست حق با شما باشد

احساس مسؤولیت، محدودیت‌های خاص خود را نیز به همراه می‌آورد. در شرایطی که دیگران به نیازها و احتیاجات خود و خانواده‌شان می‌اندیشند، شما هم باید به احتیاج‌های درازمدت خودتان و خانواده‌تان بیندیشید. زمانی‌که راه انتخابی خود را تعقیب می‌کنید و این راه را بهترین راه ممکن می‌دانید اهداف یا حوادث را به‌گونه‌ای دیگر ارزیابی کردن کار چندان آسانی نیست. اما گرفتن تصمیمات صحیح درازمدت، از تصمیمات کوتاه‌مدت لذت‌بخش و خوشایند بسیار مهم‌تر است.



ادی شانون پس از اینکه ستاره‌ی فوتبال مدرسه‌شان شده بود، مدت ۳۵ سال از عمر خود را به‌عنوان مربی فوتبال و بسکتبال در دبیرستانی در نزدیکی فلوریدا جایی که در آن‌جا متولد و بزرگ شده بود گذرانده بود.

مربی شانون که پدر چهار فرزند بود و برای هزاران دانش‌آموز نیز پدری کرده بود به طور کامل متوجه مسؤولیتی بود که بر عهده داشت.

مربی شانون باعث موفقیت و پیروزی تیم‌هایی که مربی‌گری آن‌ها را به عهده داشت شده بود و دیگران این تیم‌ها را با نظمی که بر آن‌ها حاکم بود می‌شناختند آن‌ها هرگز اشتباه نمی‌کردند.

همچنین مربی شانون از آموختن فنون فوتبال، چندان خوشش نمی‌آمد، سعی می‌کرد ورزشکاران تیم او از افراد مؤدب و باتربیت جامعه باشند. او برای اطمینان از اینکه شب‌ها فوتبالیست‌های او دچار دردسر نخواهند شد، سعی می‌کرد آن‌ها را از کلوپ‌های شبانه و جایی که ممکن بود دچار دردسر شوند دور نگاه دارد. حتی خروج بازیکنانش را بعد از ساعت ده شب ممنوع کرده بود و برای اینکه مطمئن شود آن‌ها این قوانین را مراعات می‌کنند بعضی اوقات خودش آن‌ها را کنترل می‌کرد. بسیاری از دانش‌آموزان مدرسه از این مقررات شدید ناراضی بودند، اما بسیاری از والدین از این مسأله بسیار خوشحال بودند. ورزشکارانی که میانگین سن آن‌ها بین بیست تا پنجاه سال بود، زمانی‌که در مراسمی برای تشکر و قدردانی از مربیان برگزار شده بود دور هم جمع شدند، از او به خاطر این مقررات و انضباط حاکم تشکر کرده بودند و اکنون به گونه‌ای عینی مقررات را در مورد فرزندان خود اجرا می‌کردند.



تحقیقات نشان داده است که در مقاطع سنی از دوره‌ی دبستان تا بلوغ، احساسات فرزندان نسبت به خانواده و شیوه‌های تربیتی خانواده در طی زمان تغییر می‌کند و هر چه سن آن‌ها بیشتر می‌شود از روش‌های تربیتی والدین خود احساس رضایت بیشتری می‌کنند.

Dorfman 2001



از اهدافتان چشم‌پوشی نکنید

ممکن است شما به خاطر ازدواج، نتوانسته‌اید به اهداف خود دست یابید یا آرزوهایتان را به حقیقت تبدیل کنید، یا شاید از این آرزوها و خیالات به دلایل متفاوت دیگری چشم پوشیده باشید. اگر شرایطی که در آن قرار دارید چنین شرایطی است، در این صورت این مسأله که شما به خانواده‌تان به مثابه‌ی عامل یا عنصری بازدارنده نگاه کنید امری کم و بیش اجتناب ناپذیر است. گذاشتن اهداف و خواسته‌هایتان روی تاقچه و گردگیری و مرور ده سال یک‌بار آن‌ها کاری بسیار خطرناک است. اهدافی که به حقیقت نپیوسته‌اند شاید زندگی روزانه و شیوه‌ی زندگی را که انتخاب کرده‌اید به‌گونه‌ای منفی تحت‌تأثیر قرار دهد. به جای سر و کله زدن با این افکار، به این مسأله فکر کنید که آن اهداف دیگر اعتباری ندارند و به زمان و مکان متفاوتی متعلق بوده‌اند. زمانی که به گذشته برگردید و آن‌ها را مرور کنید احساس سرخوردگی خواهید کرد، ناراحت خواهید شد و حتی باعث خواهد شد از شیوه‌ی زندگی‌ای که انتخاب کرده‌اید و از صمیم قلب شما را شاد می‌کند احساس دوری کنید. اهمیت چشم‌پوشی نکردن و منصرف نشدن از اهداف و خواسته‌های انسان‌ها هم در همین‌جاست.

در هر قدمی که برمی‌دارید آن‌ها را به‌خاطر آورید و اهدافتان را فراموش نکنید و کاری کنید که اهدافتان خود را با شرایط و زندگی‌ای که انتخاب کرده‌اید هماهنگ کنند. تا زمانی که این اهداف با زندگی واقعی و اولویت‌های منتخب شما مغایرتی نداشته باشند، هیچ لزومی ندارد که از اهدافتان چشم‌پوشی کنید.



مگان، معلم مدرسه بود و از کودکی آرزو داشت که روزی معلم شود. ساعت کار مگان زودتر از هشت صبح شروع می‌شد و حدود ساعت چهار به پایان می‌رسید. بعد از آن هم تکالیف بچه‌ها را می‌خواند، سؤالات امتحانی را آماده می‌کرد و دروسی را که باید تدریس می‌کرد مطالعه و تنظیم می‌کرد. کار خیلی خسته‌کننده‌ای داشت، اما او کارش را خیلی دوست داشت. هر بار که می‌خواست وارد کلاس شود مثل روز اول هیجان‌زده می‌شد. پنج سال بعد یکی از آرزوهای دیگر مگان و همسرش برآورده شد و آن‌ها صاحب یک فرزند شدند و دو سال و نیم بعد هم فرزند دوم آن‌ها به دنیا آمد. دوباره به کار سابق خود بازگشته بود. او خیلی دلتنگ تدریس و حضور، مقابل دانش‌آموزان خود شده بود. دلش می‌خواست زندگی را مانند گذشته بگذراند اما چه کار می‌شد کرد، داشتن دو فرزند و کار کردن او به‌طور تمام وقت هرگز کار ساده‌ای نبود.

مگان از تداخل این دو خواسته‌ی خود با هم به هیچ وجه خشنود نبود زیرا برای رسیدن به یکی مجبور بود از دیگری چشم‌پوشی کند.

او می‌گفت: «نمی‌دانستم باید چه‌کار کنم. از بچگی آرزو داشتم معلم شوم، اما حالا دیگر نمی‌توانستم کاری را که این‌قدر دوست داشتم، ادامه

دهم و این موضوع داشت مرا نابود می‌کرد. احساس می‌کردم دو کار متضاد را در یک زمان انجام می‌دهم یا سعی می‌کنم انجام دهم.»

او می‌دانست که زندگی خانوادگی اولویت دارد، اما در عین حال نمی‌خواست، حرفه‌ی معلمی خود را رها کند. او سعی می‌کرد راه‌حلی پیدا کند و کاری انجام دهد.

پس از طرح مشکل با هیأت مدیره‌ی مدرسه به‌تدریج برای سؤالات بی‌جواب خود پاسخ‌هایی دریافت کرد. مدیران مدرسه آموزگارانی را موظف به تدریس به بچه‌های بیمار یا بچه‌هایی که به هر دلیلی نمی‌توانستند به مدرسه بیایند می‌کردند تا به آن‌ها در دروسشان کمک کنند. مدیر مدرسه به مگان هشدار داده بود که این بچه‌ها، بچه‌های مشکل‌داری هستند. شغلی که به او پیشنهاد شده بود نیمه‌وقت بود و او می‌توانست ساعت‌های کلاس را مطابق میل خود تنظیم کند و از همه مهم‌تر این که او می‌توانست دوباره به‌عنوان معلم کارش را آغاز کند. مگان کاری را که به او پیشنهاد شده بود پذیرفت. او می‌گوید: «کار ساده بود و آنچنان هم چشمگیر نبود اما در سایه‌ی این کار می‌توانستم برای اولویت‌هایم زمان کافی داشته باشم و احساس خیلی بهتری داشتم.»



در تحقیقی که روی خانم‌های شاغلی که سعی می‌کردند بین زندگی خانوادگی و شغلی خود تعادل برقرار کنند انجام شد مشخص گردید که هشتاد و دو درصد از کسانی که از زندگی خود راضی‌اند کسانی هستند که مجبور نشده‌اند از اهداف خود چشم‌پوشی کنند و این اهداف را با شرایط زندگی خود تطبیق داده‌اند.

Hite& MC Donald 2003



گذشته‌ی خانوادگی خود را بیان کنید

اگر شما مسابقات المپیک را تماشا کنید متوجه می‌شوید که چیزی فراتر از مسابقه یا رقابت در آنجا وجود دارد. به داستان‌ها و ماجراهای بسیاری درباره‌ی ورزشکاران گوش فرا می‌دهید، چیزهایی را که درمورد آن‌ها می‌گویند، می‌شنوید و از چیزهای بسیاری درباره‌ی راهی که پس از این موفقیت‌ها در زندگی شخصی طی می‌کنند باخبر می‌شوید. دلیلش هم خیلی روشن و ساده است. رسانه‌ها می‌خواهند توجه شما را به آن‌ها و چیزهایی که بر سرشان می‌آید جلب کنند. این مسأله درباره‌ی خانواده‌ها نیز صادق است. می‌خواهید هر نسل نه تنها در مورد خودشان و یا نسل پیش از خودشان، بلکه درباره‌ی نسلی که حتی شاید اکنون زنده نباشند چیزهایی بدانند و توجه کردن تنها با کسب اطلاعات ممکن می‌شود. انسان تنها به این شیوه می‌تواند با کسی که مقابل او قرار دارد ارتباط برقرار کند. زمانی که شما درباره‌ی گذشته‌ی خانوادگی‌تان با سایر اعضای خانواده صحبت می‌کنید، ارتباط میان شما قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود و رشته‌ی ارتباط میان هر یک از اعضای خانواده با سایرین را قوی‌تر می‌سازد.

هارولد ساکن تنسی می‌گوید:

«تنها دو نسل بین من و دوران بردگی نسل ما فاصله وجود دارد. پدربزرگ پدرم برده به دنیا آمده بود و تا نه سالگی یعنی تا زمانی که برده‌ها را آزاد کنند و قانون اجرا شود هم برده بوده است.» پدر بزرگ‌هارولد پس از آزادی برده‌ها، ۹۷ سال زندگی کرده است.

«من با شنیدن ماجراهایی که او تعریف می‌کرد بزرگ شدم، پدر بزرگم صد ساله که شد جزییات را خیلی خوب به خاطر نمی‌آورد.» هارولد که دیگر بازنشسته شده بود عاشق تعریف کردن این ماجراها و داستان‌ها برای نوه‌هایش است.

«حالا نگاهی هم به این روزها بیندازید. تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای! بچه‌های ما مقابل این‌ها می‌نشینند و نمی‌دانند که پدران آن‌ها از کجا آمده‌اند، اما اگر انسان نداند از کجا آمده است چگونه خواهد فهمید که کیست؟

نوه‌های‌هارولد بعضی اوقات اخم می‌کنند و با بی‌حوصلگی این داستان‌ها را گوش می‌کنند یا با گفتن اینکه پیش از این هم این داستان را شنیده‌اند شکایت می‌کنند، اما هارولد با اضافه کردن مارها و توفان‌ها و مسائلی این‌گونه به داستان‌هایش، جلوی پرت شدن حواس آن‌ها را می‌گیرد و موفق می‌شود توجه آن‌ها را جلب کند. هارولد می‌گوید: «این داستان‌ها را برای این تعریف می‌کنم که آن‌ها هم روزی این‌ها را برای نوه‌هایشان تعریف کنند.» مدام به آن‌ها یادآوری می‌کنم که اگر این گذشته را فراموش کنند دیگر هرگز موفق

نمی‌شوند به آن دست یابند. انسان باید بداند که کیست و باید به آن افتخار کند.»



والدینی که گاه‌وبی‌گاه داستان‌هایی را برای بچه‌هایشان تعریف می‌کنند، باعث افزایش توجه و علاقه‌ی آن‌ها به اعضای دیگر خانواده می‌شوند و این بچه‌ها در بزرگسالی در مقایسه با سایرین به میزان پنج درصد احساس شادی و رضایت بیشتری احساس می‌کنند.

Leader 2001



چیزی را از خانواده‌تان مخفی نکنید

گاهی اوقات در زندگی تصمیم می‌گیریم تغییراتی قطعی و جدی ایجاد کنیم یا فکر می‌کنیم مطمئن‌ترین راه، مخفی کردن این تغییراتی است که در نظر داریم و بهتر است آن‌ها را چون رازی مخفی کنیم و بعد از انجام شدن آن‌ها به بقیه دهیم. این رفتار چون میزان خطر و مبارزه‌طلبی را کاهش می‌دهد بسیار منطقی به نظر می‌رسد. اگر درباره‌ی آنچه قصد انجام آن را داریم صحبت نکنیم، در آن صورت در شرایطی که موفق نشویم هم مجبور به یافتن بهانه‌های منطقی برای توجیه این عدم موفقیت‌ها نخواهیم بود. اساس و منطق این کار هم این است که مخفی کردن به نیت در امان بودن، هنگام عدم موفقیت به صرف انرژی بیشتری از ما منجر خواهد شد و این رفتار نادرست ما را به عدم موفقیت هدایت خواهد کرد.

زمانی که قصد انجام تغییری اساسی در زندگی خود را دارید، این موضوع را با خانواده‌تان مطرح کنید، صادق باشید.

کمک و حمایت آن‌ها به شما کمک خواهد کرد که روی آن موضوع تمرکز بیشتری داشته باشید.



سامانتا در تمام ساعات روز احساس خستگی می‌کرد. هنگام شروع این مشکل، مسأله را از خانواده‌ی خود مخفی کرده بود. سامانتا سال‌های بسیاری بود که خیلی چاق بود، اما تا زمانی‌که متوجه وجود مشکلی در قلب خود نشد به این چاقی توجهی نشان نداده بود. او می‌گوید: «به همسر و فرزندانم درباره‌ی کاری که قصد انجام آن را داشتم چیزی نگفتم، چون فکر می‌کردم اگر در این مورد به آن‌ها چیزی بگویم، برایم بدشانسی به همراه خواهد داشت. از طرفی، از اینکه به آن‌ها بگویم که قصد لاغر شدن دارم، اما نتوانم به قولم عمل کنم هم خیلی می‌ترسیدم.»

او کار را با کم کردن حجم غذای خود و تنظیم برنامه‌ی غذایی خانواده با مواد غذایی و غذاهای سالم‌تر آغاز کرده بود و پس از مدتی هم صبح‌ها به محض بیدار شدن پیاده‌روی می‌کرد.

«در همین زمان بود که متوجه شدم نقشه‌ام احمقانه بوده است. درواقع راه رفتن کار بسیار خوبی بود، اما به جای آن‌که زمانم را با خانواده‌ام بگذرانم بدون آن‌که آن‌ها متوجه این مسأله شوند، از خانه خارج می‌شدم و به خیابان می‌رفتم.»

سامانتا پس از آن‌که حقیقت را به خانواده‌اش گفته بود احساس راحتی می‌کرد. در واقع خانواده‌ی او هم متوجه شده بودند که سعی دارد وزن کم کند و لاغر شود. او می‌گفت: «من چون به آن‌ها چیزی نگفته بودم آن‌ها هم با وجود آنکه متوجه تلاش من شده بودند برای اینکه به من احترام بگذارند در این مورد چیزی به من نگفتند.»

زمانی‌که با صراحت به آن‌ها گفته بود که چه تصمیمی دارد، همه چیز خیلی ساده‌تر شده بود. او می‌گفت: «وقتی متوجه شدند قصد انجام چه

کاری را دارم و زمانی را که گفتند در این زمینه هر کاری که از دستشان برآید برای کمک به من انجام خواهند داد، احساس اطمینان بیشتری می‌کردم و به آن‌ها اعتماد داشتم.»



تحقیقات نشان داده است کسانی که قصد ایجاد تغییرات اساسی در زندگی را دارند، مثل کسانی که می‌خواهند لاغر شوند، گروهی که در این مورد با خانواده‌ی خود صحبت کرده‌اند به میزان بیست و دو درصد از سایرین موفق‌تر بوده‌اند.

Fisk 2002



فرزندتان را هر روز بهتر از روز قبل خواهید شناخت

بچه‌ها درباره‌ی اینکه چه کسی هستند و یا در برابر اتفاقات چه احساسی دارند سر نخ چندانی در اختیار ما قرار نمی‌دهند. بزرگ‌ترین سرنخ آن‌ها خانواده‌هایشان هستند. نگرش و دید کودکان نسبت به ارتباطات خانوادگی بیش از هر چیزی درباره‌ی دنیای کودکان و نگاه آن‌ها نسبت به خودشان اطلاعاتی در اختیار شما قرار می‌دهد. خانواده باید به کودک نشان دهند که او را در هر شرایطی می‌پسندند.



مؤسس مرکز امریکای جدید بتسی تایلور معتقد است که بعضی از والدین باید به فرزندانشان یادآوری کنند که برای آن‌ها مهم هستند.

تیم بتسی که با گروهی از کودکان رابطه‌ی نزدیکی داشتند، ثابت کردند که حدود بیش از نود درصد از بچه‌ها به این نکته که برای خانواده‌هایشان اهمیت حیاتی دارند پی برده‌اند. بیش از شصت درصد از بچه‌ها ترجیح می‌دهند که به جای رفتن به مراکز خرید، زمان خود را با بازی با خانواده‌هایشان بگذرانند. بتسی می‌گوید:

«کودکان ما در حال حاضر خیلی بیش از گذشته به ما نیاز دارند و آن‌ها متوجه این مسأله هستند.» در ضمن او این مسأله را مطرح می‌کند به همان تعداد، کودکانی که متوجه علاقه‌ی خانواده نسبت به خود و اهمیت خود برای آن‌ها هستند، بچه‌هایی نیز وجود دارند که فکر می‌کنند خانواده‌هایشان دوست‌شان ندارند و برای آن‌ها مهم نیستند. و بتسی اضافه می‌کند که تنها سی و دو درصد از بچه‌ها می‌دانند که والدین‌شان به آن‌ها زمانی را اختصاص می‌دهند و نمی‌توانند زمان باقی‌مانده را به خاطر بودن کارشان با آن‌ها بگذرانند.

بتسی به این نکته اشاره می‌کند که والدین باید به گوش کردن با حرف بچه‌ها به این نکته پی ببرند که چه چیزی برای آن‌ها مناسب است.

اگر بدانید تعداد والدینی که به خاطر مشغله‌ی زیاد کاری‌شان، موفق نمی‌شوند به مدرسه‌ی کودکشان بروند و نمایش یا مراسمی را که او در آن نقشی دارد، ببینند. و به خاطر عذاب وجدانی که احساس می‌کنند برای او هدایایی گران‌قیمت می‌خرند، چقدر زیاد است، بی‌شک تعجب خواهید کرد. در حالی‌که آنچه کودکان نیاز دارند این نیست. آن‌ها نیاز دارند که شما با آن‌ها زمان بگذرانید و این حس که چقدر برای شما مهم هستند را به آن‌ها منتقل کنید.



بچه‌هایی که عشق، علاقه و حمایت خانواده را احساس می‌کنند در مقایسه با بچه‌هایی که مورد توجه معلمین خود هستند اما احساس، علاقه و حمایت والدین و خانواده را احساس نمی‌کنند، به میزان سی و هشت درصد نگرش مثبت‌تری نسبت به خود دارند.

Enright 2001



پیش از آن‌که قضاوت کنید، خوب گوش کنید

آیا زمانی‌که چیزی می‌گویند که شما را عصبانی می‌کند یا رویاهایتان را بر باد رفته نشان می‌دهد، شما به آن چیزهایی که گفته می‌شود گوش می‌کنید؟ آیا به تفکرات و احساسات طرف مقابل گوش می‌کنید؟ یا سعی می‌کنید بسیار علنی و آشکارا، مخالفت و ناامیدی خود را نشان دهید و انتظار دارید که او نظر خود را تغییر دهد؟ این ناامید شدن‌ها، جزیی از زندگی روزانه و حتی خانوادگی هر کسی است. اما ارزش دلیلی را که به این مسأله منجر شده است و واکنشی را که شما در برابر آن نشان می‌دهید تعیین می‌کند. رفتار محترمانه‌ی شما در برابر این ناراحتی و ناامیدی همچنان که به معنای از خود گذشتگی شما نیست، جو محبت‌آمیز و توجهات را نیز از بین می‌برد.



کریستین از صحبت کردن درباره‌ی این موضوع با پدر و مادرش خیلی می‌ترسید. یک سال پیش زمانی‌که به مادرش گفته بود زندگی مشترکش رو به نابودی است مادرش به او چنین گفته بود: «ازدواج و زندگی مشترک هرگز کار ساده‌ای نیست و اتفاقات در طی آن همیشه مطابق میل آدم پیش نمی‌رود.»

«فکر می‌کنم لحظه‌ای که جریان را به آن‌ها بگویم، قیامت به پا خواهد شد.» در حالی‌که مادرش به گفتن اینکه تنها خواسته‌اش خوشبختی اوست اکتفا کرده بود! نمی‌توانستم آنچه را می‌شنیدم باور کنم. زمانی‌که از مادرم جدا شدم در آسمان پرواز می‌کردم.» ده سال بعد کریستین تجربیات خود را در زمینه‌ی طب، با تجربیات شخصی خود ادغام کرد و کمک به افرادی را که در آستانه‌ی جدایی قرار داشتند یا جدا شده بودند، شروع کرد. او می‌گوید: یکی از کارهایی که والدین هنگامی که فرزندانشان جدا می‌شوند باید انجام دهند، احترام گذاشتن به فرزندان است. آن‌ها انتظار دارند که به حرف‌های آن‌ها گوش کنید و آن‌ها را درک کنید. اما متأسفانه در این‌گونه شرایط، بسیاری از والدین خود یا فرزندانشان را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و بررسی و بازجویی می‌کنند. اکنون زمان آن نیست که ببینید چه چیزی خوب پیش نرفته، بلکه زمانی است که باید به او علاقه و توجه نشان دهید. فرزندتان به شما و شما هم به خانواده‌تان احتیاج دارید. در این شرایط احتیاج ندارید که بدانید چه چیزی خوب پیش نمی‌رفته است، در ضمن بسیاری از والدین چون فکر می‌کنند فرزندشان را خوب تربیت نکرده‌اند خودشان را در جدایی فرزندانشان مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند.

کاش در حضور بچه‌ها دعوا نمی‌کردند یا کاش جدا می‌شدند. والدین باید از این احساس گناه و فکر کردن به خودشان دست بردارند. در این لحظه باید تمام توجه خود را بر نیازهای فرزندانشان متمرکز کنند.



از هر ده نفر هشت نفر به‌خاطر ترس از واکنش والدینشان از طرح کردن خبر به آن‌ها خودداری می‌کنند.

Golish 2003



فاصله‌ها و نزدیکی با دیگران روی نقشه قابل سنجش نیست

بعضی از انسان‌ها با گروهی از افراد خانواده‌شان که تفاهم ندارند همسایه می‌شوند. برخی نیز از اعضای خانواده هزاران کیلومتر دورتر ساکن می‌شوند اما همیشه با آن‌ها در ارتباط هستند. بدون درنظر گرفتن مرزهای جغرافیایی، باید در روابط داخل خانواده برای خود سرمایه‌گذاری کنید. مرزهای جغرافیایی هر چه که می‌خواهد باشد، اگر به روابط خانوادگی اجازه دهید، مانند خورشیدی بر آسمان زندگی ما خواهند درخشید.



دونتریل ویلز در سال ۲۰۰۳ مانند توفانی در بیسبال دنیا وزیده بود و در تیم فلوریدا مارلیز به‌عنوان آقای گُل تمام توجهات را به خود معطوف کرده بود. دونتریل سهم مادرش را در این موفقیت بسیار مؤثر می‌داند. مادرش جویس که یک مهندس است در ساخت یکی از مهم‌ترین پل‌های کالیفرنیا فعالیت داشته است.

او می‌گوید:

«بعضی روزها انسان نمی‌خواهد یک تنه وزنه‌ای سیصد کیلویی را بلند کند یا چشمه یا چاهی را بکند. اما مادرم سعی می‌کرد که به سر کار برود و وظایف مرا هم انجام دهد. این روزها وقتی احساس تنبلی می‌کنم یا زمانی که دلم نمی‌خواهد کار کنم، مادرم و کارهایی را که او از عهده‌ی انجام آن‌ها بر می‌آمد به خاطر می‌آورم.»

دونتریل در دنیای ورزش، به‌عنوان ورزشکاری استوار و مطمئن شناخته شده است.

«افراد فراوانی هستند که خیلی کار می‌کنند. اما همچنان به جایی که حق آن‌هاست نرسیده‌اند!» «بله زندگی این‌گونه است و باید زندگی را آن‌گونه که هست بپذیرم. زمانی‌که خیلی کار می‌کنید گرفتن پاداش و ثمره‌ی آن را شروع می‌کنید و از طرفی خود را بسیار خوش‌شانس احساس خواهید کرد.»

مادر دونتریل اکنون هزاران کیلومتر دورتر از او زندگی می‌کند اما برای جبران این مسأله هر روز با او تماس می‌گیرد.

«این تفکر که من به‌خاطر بازی در یک تیم ورزشی، دیگر به نصایح مادرم گوش نخواهم کرد و او نیز مرا نصیحت نخواهد کرد، خیلی احمقانه خواهد بود.»



محققین بین کسانی که خود را به خانواده‌شان نزدیک می‌دانند و کسانی که نزدیک خانواده زندگی می‌کنند یا با تلفن و ایمیل و نامه با خانواده در ارتباط هستند در میزان اطلاعاتی که بین افراد خانواده رد و بدل می‌شود، هیچ تفاوتی مشاهده نکرده‌اند.

Korn 2002



عقاید و نظراتتان را بیان کنید

چگونه چیزهایی را که برایتان اهمیت دارد نشان می‌دهید؟ چگونه مطمئن می‌شوید که خانواده‌تان با تفکرات و ارزش‌هایتان هم‌عقیده هستند؟ چطور به اطمینان می‌رسید؟ ساده‌ترین پاسخ برای این سؤال این است که به‌طور دائمی با آن‌ها درباره‌ی تفکراتتان صحبت کنید. اما ممکن است بیان نظراتتان همان‌گونه که هست نتایج چندان خوشایند و مثبتی به همراه نداشته باشد. ممکن است خانواده‌ی شما به محض طرح نظراتتان آن‌ها را چندان نپسندند، به همین دلیل نیز در زندگی روزانه باید به‌شیوه‌ای قطعی، نظراتتان را نشان دهید و نظر افراد خانواده‌ی شما نیز هر چه که می‌خواهد باشد، شما باید آن‌ها را به حد کافی دوست داشته باشید.



برای براد و مگی یکی از عناصری که اهمیت حیاتی دارد، تقسیم و طرح ارزش‌های آن‌ها با شش فرزندشان است.

مگی می‌گوید:

«ما می‌خواهیم که فرزندانمان افرادی خوب، مسؤول و معتقد به ارزش‌های اخلاقی ما باشند.»

اما با این حال، آن‌ها ۲۴ ساعت روز را با تعیین مقررات نمی‌گذرانند.

«اگر برای بچه‌ها جملاتی مثل مجبور به انجام این کار هستید یا جملات مشابهی را به‌کار ببرید آن‌ها از این حرف‌ها خیلی عصبانی خواهند شد و زمانی که روی خود را برگردانید سعی می‌کنند آنچه شما ممنوع کرده بودید را بی‌آنکه زمان را از دست دهند انجام دهند.» مگی می‌گوید:

«اگر به فرزندتان بگویید که **باید این را باور کنی!** ناممکن را از او خواسته‌اید. به آن‌ها بگویید که باید پری‌ها را باور داشته باشند و نتیجه را تماشا کنید.

بزرگ‌ترین دختر مگی و براد آبی می‌گوید که برادران و خواهرانش در مدرسه خیلی مؤدب رفتار می‌کنند و معتقد است که پدر و مادر دوستان و همکلاسی‌های آن‌ها خیلی سخت‌گیر هستند. وقتی دوستانم به منزل ما می‌آیند با توجه به اینکه فکر می‌کنند پدر و مادر ما دائم سر ما فریاد می‌زنند به‌شدت متعجب می‌شوند، چرا که وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردیم پدر و مادرم ما را در آغوش می‌گیرند و سپس به ما می‌گویند که ما را خیلی دوست دارند.



احساس نزدیکی و زمان‌های خوبی که اعضای خانواده کنار یکدیگر می‌گذرانند، سه برابر بیش از زورگویی‌های خانوادگی نتایج مثبت به بار می‌آورند.

Buysse 2000



والدین دیوار نیستند، بلکه پی و ستون خانواده‌اند

از آنجایی که والدین در زندگی بچه‌ها نقش بسیار مهمی بر عهده دارند، بچه‌ها زمانی‌که اولین گام‌ها را به دنیای واقعی برمی‌دارند، مقایسه کردن خود با والدینشان را آغاز می‌کنند. این مقایسه به هیچ هدفی کمک نمی‌کند. اما معنی‌اش این نیست که مغایر با معیارهای والدین خود زندگی کنید در حالی‌که متفاوت با این معیارها زندگی کردن را نیز تأیید نمی‌کنیم. چون در این صورت، ممکن است این‌گونه ارزیابی شود که شما به هدفی خارج از موضوع اصلی دست یافته‌اید. برای رسیدن به جایی که والدین شما به آن رسیده‌اند آن‌ها را به‌مثابه‌ی پایه‌هایی ببینید که به طرف شما دست یاری دراز کرده‌اند، نه به صورت دیواری که مقابل شما و برای جلوگیری از موفقیت شما قد علم کرده‌اند.



جانیس کم‌کم این نکته را فراموش می‌کرد که زندگی در خانه‌ای که تعداد اتاق‌های آن از تعداد بچه‌ها بیشتر باشد کاری دشوار است. او و همسرش تمام سعی خود را می‌کردند تا بهترین زندگی ممکن را برای فرزندانشان فراهم کنند و به همین دلیل کمابیش زندگی خود را فراموش

کرده بودند و برای تحصیل بچه‌ها هر نوع از خودگذشتگی را از خود نشان می‌دادند؟ به همین دلیل یک پشیز هم برای آن‌ها باقی نمانده بود. حتی تلویزیون نداشتند و کوچک‌ترین وسیله‌ی تجملی‌ای نیز در زندگی آن‌ها دیده نمی‌شد. جانیس می‌گوید:

«اما باز هم زندگی فعالی داشتیم و اجازه ندادیم که شرایط دشوار زندگی، ما را اسیر خود کند.»

برای تفریح به پیاده‌روی می‌رفتند.

«هنگام پیاده‌روی از یک طرف، روزهای زیباتر را مجسم می‌کردیم و از طرفی هم بر روی اتفاقات مثبت تمرکز می‌کردیم نه منفی.»

هنگامی که همسر او که راننده‌ی اتوبوس بود مشغول به کار می‌شد جانیس هم به پنج فرزند خود می‌رسید و در انجام تکالیف بچه‌ها به آن‌ها کمک می‌کرد. او برای آن‌که همه‌ی بچه‌ها کتاب مشابهی را بخوانند و بعد درباره‌ی آن بحث کنند خانه‌ی کتاب خانواده را به راه انداخت.

ارزشی که اعضای خانواده برای تحصیل قائل بودند، باعث شده بود که هر کدام از بچه‌ها در زندگی به جهت‌های جالبی گرایش پیدا کنند. بیست سال بعد دو فرزندشان یکی پروفسور و دیگری هنرمند شده بود و کوچک‌ترین آن‌ها هم در دنیای تجارت برای خود اسم و رسمی داشت.

جانیس می‌گوید:

«چیزی که اینجا مهم است دید انسان به دنیا و انتخاب‌های اوست.»

«ما هرگز در زندگی‌مان جمله‌ای به شکل ما نمی‌توانیم یا ما انجام نمی‌دهیم نداشتیم.» درضمن جانیس زندگی خانودگی‌شان را مثل یک کار گروهی می‌بیند. برای اینکه فرزندانمان به آرزوهایشان برسند، از آرزوهای خودم نگذشتم. من به خواسته‌ها و آرزوهای خودم رسیدم و

آن‌ها هم به خواسته‌های خودشان رسیدند و من این روند را نظاره‌گر بودم.»



بر اساس تحقیقی که روی جوانان انجام شده است، از هر ده نفر هفده نفر در انتخاب شغل یا ارتباطات خانوادگی‌شان، خود را با خانواده‌هایشان مقایسه می‌کردند.

Glasman 2002

۱۹



باید و خواستن را با هم ترکیب کنید

بین باید و خواستن فرق بزرگی وجود دارد. باید سبزیجات بخورید. دلتان می‌خواهد یک پیتزا بخورید! در مسابقه‌ی بین بایدها و خواسته‌ها در درازمدت اغلب خواستن برنده می‌شود اما این موضوع ممکن است چندان هم به نفع شما نباشد. این مسأله درباره‌ی مسائل خانوادگی هم صدق می‌کند. باید اوقات بیکاری خود را صرف کمک به اعضای خانواده کنید، اما شما می‌خواهید اول به فکر خودتان باشید. راه‌حل این مشکل سرکوب کردن دائمی خواسته‌هایتان نیست، بلکه افزایش احساس شادی است که در صورت انجام کارهایی که باید انجام دهید حس می‌کنید. در طی زمان، با افزایش تعادل بین خواسته‌ها و بایدها احساس شادی و رضایت بیشتری خواهید کرد.



کیت معتقد است که این دشوارترین سؤال در زندگی خانوادگی است.

«من چه زمانی در اولویت خواهم بود؟ می‌دانم که همیشه ممکن نیست. اما پاسخ این سؤال نباید همیشه وجود داشته باشد. کیت گاهی

خود را ادامه‌ی احتیاجات، نیازها و خواسته‌های همسر و چهار فرزندش می‌داند.

«از خودتان می‌گذرید، هرگز غذایتان را گرم نمی‌خورید، نمی‌توانید خواندن روزنامه را تمام کنید. نمی‌توانید دندان‌هایتان را کامل مسواک بزنید چون در همان لحظه با درخواست یا نیاز بعدی روبه‌رو می‌شوید، اما چه می‌شود کرد!»

کیت می‌ترسد وقتی به دنبال راه‌حلی برای این مشکلات می‌گردد سررشته‌ی کارها از دستش خارج شود. «می‌توانستم مجموعه مقرراتی مثل اینکه هر کسی کار خودش را انجام بدهد و هرکس خودش دنبال هر چه می‌خواهد و لازم دارد بگردد و آن را پیدا کند و غیره وضع کنم، اما می‌دانستم در آن صورت هم احساس خواهم کرد که آن‌ها را در نیمه‌ی راه رها کرده‌ام و در طی زمان هم احساس می‌کردم که به من نیازی ندارند.»

کیت در حالی‌که به جستجوی راه‌حلی برای مشکلاتش می‌گشت، با دوستانی که مشکلاتی مشابه او داشتند نیز مشورت می‌کرد و سعی می‌کرد بفهمد که خانواده‌های دیگر در موارد مشابه چه کار کرده‌اند.

«در نهایت متوجه شدم اشتباه فکر می‌کنم. من به جای اینکه ببینم چه چیزی برای من خوب خواهد بود، دنبال یافتن چیزی بودم که برای آن‌ها خوب باشد و این هم درنهایت ما را رودرروی هم قرار می‌داد و سرانجام بین ما حال و هوای رقابت ایجاد می‌کرد. هر کسی در خانه درباره‌ی اینکه کی و چگونه خواسته‌هایش را به‌دست خواهد آورد، جنگی را شروع کرده بود. در نهایت به موضوع به‌صورت یک کل نگاه کردم.

«این‌که چه چیزی برای من، همسرم یا بچه‌ها خوب است دیگر مهم نبود، حالا سعی می‌کردیم ببینیم چه چیزی برای خانواده‌ی ما مناسب است و بهترین پاسخ نگاه متفاوت به مسائل است.

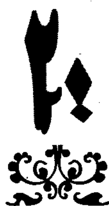
مشکل خواسته‌های من یا خواسته‌های خانواده‌ام نبود؛ مهم این بود که آن‌ها به چه چیزی نیاز دارند، من به چه چیزی احتیاج دارم و ما چه کاری باید انجام دهیم.» کیت می‌گوید: «دیگر مثل گذشته، در برابر خواسته‌هایی که از من دارند احساس بدی ندارم.»



روشن است که:

افراد خانواده‌ای که بین خواسته‌های خود و آنچه باید انجام دهند تفاوت احساس می‌کنند، در مقایسه با کسانی که خواسته‌ها و کارهایی که باید انجام دهند یکی است، به میزان پانزده درصد کمتر احساس شادی و خوشبختی می‌کنند.

Janoff-Bulman & deggatt 2002



ایجاد نظم هرگز به پایان نمی‌رسد

داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و پر از شادمانی به ساختن قلعه‌ی شنی شباهتی ندارد. ممکن است زندگی شما بعضی اوقات عالی و چشمگیر به نظر برسد اما چه بخواهیم، چه نخواهیم این مسأله محکوم به تغییر است. پس راه‌حل اساسی این است که سعی کنید از هر لحظه‌ی آن لذت ببرید. حتی زمانی‌که سعی می‌کنید از خودگذشتگی کنید و مجبورید از برخی از تلاش‌هایتان دست بکشید و منتظر حوادث بعدی باشید، باز هم باید از زندگی لذت ببرید.



پتی درباره‌ی ساختار متغیر زندگی خانوادگی‌اش نظر خاصی داشت. سه سال بعد از تولد پسرش، همسرش را در یک تصادف رانندگی از دست داد و مدتی بیش از ده سال را هم به تنهایی از فرزندش نگهداری و مراقبت کرده بود. مدتی بعد یکی از دوستان او که دچار مشکل شده بود از پتی خواسته بود که از دختر او مراقبت کند. زمانی‌که پتی از راه‌های پر فراز و نشیب زندگی می‌گذشت نیز چیزی از احساس نشاط و شادی‌ای که محیط خانواده به او می‌داد کم نشد. «زندگی خانوادگی همیشه پر از لذت است، اما آیا همیشه ساده نیز هست؟ البته که خیر!»

چیز مهمی را نام ببرید که همیشه برای انسان لذت‌بخش باشد، چنین چیزی وجود ندارد. زندگی خانوادگی ساده نیست و گاهی به همین دلیل فکر می‌کنم که حتی خیلی دشوار است، اما در زندگی اهداف و چیزهایی بسیار مهم‌تر از آسایش و راحتی وجود دارد. پتی اکنون هنگام تماشای پسرش که به جوانی تبدیل شده و با دختر دوستش که او را به فرزندی پذیرفته است، خود را خیلی خوشبخت احساس می‌کند.

«شاید به اندازه‌ی زمان کودکی‌شان کوچک و شیرین نباشند اما دست‌کم اگر در این سن به آن‌ها چیزی بگویید می‌توانند پاسخ دهند. من عاشق صحبت کردن درباره‌ی درس ریاضی و فیلم هستم. او به خودش قول داده است:

«من هرچه درباره‌ی زندگی بدانم، به آن‌ها خواهم گفت.» می‌دانم وقتی که زمان آن فرا برسد و به دنبال زندگی خودشان بروند، احساس ناراحتی خواهم کرد اما از اینکه در دنیای بزرگسالان هم برای خود جایگاهی خواهند داشت خوشحال خواهم بود و با شادی به تماشای آن‌ها خواهم پرداخت.»



در تحقیقی که درباره‌ی تداوم احساس خوشبختی و شادمانی خانواده انجام شده مشخص گردیده است، کسانی که در زندگی احساس شادی و خوشبختی می‌کنند، در مقایسه با کسانی که چنین احساسی ندارند به میزان بیست و سه درصد بیشتر آماده‌ی پذیرش تغییرات شغلی و خانوادگی هستند و به این مسأله با روی گشاده‌تر و پذیراتری نگاه می‌کنند.

Cronsone & Elder 2002



علاقه‌ی خود را نشان دهید

کسانی که دوست‌شان دارید از علاقه‌ی شما نسبت به خودشان باخبرند، چطور ممکن است نباشند؟

شما همیشه نسبت به آن‌ها احساسات عمیقی دارید اما این علاقه‌ی شما هر چقدر هم که مشخص باشد، خانواده‌ی شما باز هم به شنیدن آن نیاز دارند. بیشتر ما فکر می‌کنیم که نزدیکانمان احساسات ما نسبت به خودشان را می‌دانند و به همین دلیل نیازی برای بیان احساس و علاقه‌مان به آن‌ها احساس نمی‌کنیم. هر چند که ممکن است غیر منطقی به نظر برسد ولی باز هم تردیدهایی در این‌باره در آن‌ها به‌وجود می‌آید، به همین دلیل زمانی‌که احساساتتان را با اعضای خانواده در میان بگذارید احساس خیلی بهتری خواهند داشت.



تونیا در خانواده‌ای بسیار شلوغ بزرگ شده بود. دوران کودکی او در خانواده‌ای پر از دخترخاله‌ها و پسرخاله‌ها و بقیه‌ی بچه‌های اقوام گذشته بود؛ اما او می‌گوید که هرگز نسبت به جایگاه خود در خانواده دچار شک و تردید نشده است.

«مادرم هر روز به من می‌گفت که مرا دوست دارد.» هر روز خدا، شمار بسیاری شکم‌های گرسنه برای سیر شدن وجود داشت و گاهی اختلاف نظرها و بحث‌های کوچکی هم با هم داشتیم، اما هرگز هیچ‌کدام از ما احساس حقارت نکردیم، هرگز دچار این تفکر نشدیم که شاید دوستمان نداشته باشند، چون در خانواده‌ی ما اعضای خانواده همیشه همدیگر را در آغوش می‌گرفتند و به هم لبخند می‌زدند.»

عشق و محبتی که مادر تونیا نشان می‌داد درسی بزرگ برای او بوده است. او که امروز، خود یک مادر است، حس مادری و محبت خود را به مرکز خوشبختی خانواده تبدیل کرده است. تونیا می‌گوید:

«انسان‌ها همیشه می‌خواهند به جاهای جدیدی بروند و کارهای هیجان‌انگیزی انجام دهند. زمانی‌که جایی می‌روم با تمام وجودم علاقه دارم که هر چه سریع‌تر به خانه برگردم و زمانی‌که دخترانم را می‌بینم، خود را مانند غنچه‌ای که تازه شکفته است احساس می‌کنم.»

همچنین تونیا می‌گوید که تنها آرزو و خواسته‌ی او داشتن خانواده‌ای شاد، سالم و خوشبخت است و با گفتن دلیل بودنش در کنار آن‌ها و بیان عشقی که نسبت به آن‌ها احساس می‌کند برای این کار تلاش می‌کند.

علاوه بر این تونیا می‌پذیرد که مادر بودن کاری است که به تلاش و فداکاری بسیار نیازمند است.

«کار یک مادر هرگز به پایان نمی‌رسد، اما این کار زیباترین و بهترین کار دنیاست.»



کسانی که احساسات خود را بیان می‌کنند، در مقایسه با کسانی که به‌ندرت احساسات خود را بر زبان می‌آورند به میزان چهل و هفت درصد خود را به خانواده‌ی خود نزدیک‌تر احساس می‌کنند.

Walther-Lee 1999



همیشه مثبت فکر کنید

زمانی‌که روزهای پرتنش و پراسترسی را می‌گذرانید مثبت فکر کردن شما به تنهایی کافی نیست، بلکه باید تمام افراد خانواده باور داشته باشند که پایان و نتیجه‌ی کار خیلی خوب خواهد بود. البته به آن معنا نیست که همه چیز خوب پیش می‌رود یا در زندگی شما هیچ مشکلی وجود ندارد. به این معناست که تمرکز نکردن بر روی اتفاقات بد و سناریوهای ناخوشایند و به جای آن فکر کردن به اتفاقات خوب و آینده‌های روشن تنها و تنها وظیفه‌ی شما و بر عهده‌ی شماست.



دونالد و اودی حدود پنجاه سال است که ازدواج کرده‌اند. او می‌گوید: «همه به من می‌گویند خیلی آدم خوش شانسی هستم که چنین ازدواجی داشته‌ام و زندگی مشترک من این‌قدر طول کشیده است. در حالی‌که این موضوع هیچ ارتباطی با شانس ندارد. در حقیقت دونالد و اودی هم، در طول زندگی مشترک خود با حوادث تلخ و ناگوار بسیاری روبه‌رو شده‌اند. زمانی‌که کارخانه‌ای که دونالد در آن کار می‌کرد تعطیل شد، او بیکار ماند و سال‌ها بعد در سیل، خانه‌ی خود را از دست دادند.

یکی از پسران آن‌ها در حین خدمت سربازی جـان خـود را از دسـت داد. هر کدام از این حوادث می‌تواند یک زنـدگی مـشترک و حتـی زنـدگی را نابود کند؛ اما دونالد و اودی چنین اجازه‌ای ندادنـد. هرگـز عقـب‌نـشینی نکردند. هرگز!

در حالی‌که دونالد فلسفه‌ی زنـدگی خـود را بـر زبـان نمـی‌آورد اودی این‌گونه توضیح می‌دهد: «انسان باید هـر روز صـبح، شـاد و خوشـحال از خواب بیدار شود. البته ممکن است کـه حـوادث طـول روز خوشـایندتان نباشد، خوشایند هیچ کس نیست، اما شما به خاطر اینکه یـک روز دیگـر زندگی کرده‌اید باید خوشحال باشید.»

او می‌داند که اگر دونالد نبود، به تنهایی قـادر نبـود از پـس آن همـه اتفاق ناخوشایند برآید. اما «هر چیزی پایانی دارد و ما باید خانواده‌مـان را کنار هم نگاه می‌داشتیم و به فرزندانمان رسیدگی می‌کـردیم. دونالـد بـه من گفته بود که از پس تمام این‌ها بر خواهیم آمد، من هم از صمیم قلب باور کرده بودم و درنهایت حق با او بود.»



حتی در دشوارترین شرایط زندگی اگر فرد به آینده مثبت نگاه کند قـادر است به میزان شصت درصد استرس و تنش اعضای خانواده‌اش را کـاهش دهد.

Atienza/stephens & townsend 2002



بخشیدن خیلی بهتر از عذرخواهی کردن است

در رابطه‌ای که بر پایه‌ی عشق و اعتماد باشد، فرزندانمان، هم خطاهای ما را می‌پذیرند و هم می‌بخشند. در روابطی که پایه‌های سالمی نداشته باشد، فرزندان را مقصر می‌دانند. کلید بخشیده شدن خطاها عذرخواهی یا بهانه‌جویی نیست، این کلیدی که درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم همواره باید علاقه و محبت را به نمایش بگذارد و این موضوع را بیان کند که اشتباهات به دلیل عدم علاقه یا بی‌توجهی نیست.



مثل هر پدر و مادر گرفتار و پر مشغله‌ی دیگری، دارین هم در کار غرق شده و نتوانسته بود در نمایشنامه‌ها، مسابقات ورزشی و مراسم مدرسه‌ی فرزندانش شرکت کند و به قول‌های خود عمل کند. او همیشه به بچه‌ها می‌گوید که: «ببخشید، کاری پیش آمد و نتوانستم بیایم.» آن‌ها هم پاسخ می‌دهند که: «همیشه برایت کاری پیش می‌آید.»

دارین با آن‌که متوجه است که قلب فرزندانش را می‌شکند، باز به آن‌ها قول می‌دهد: «دفعه‌ی بعد بی‌شک خواهم آمد.»

«تا جایی که از دستم بر می‌آمد عذرخواهی کردم و قـول‌هـایی دادم، حتی پیشنهاد رشوه هم دادم. ناامید و غمگین می‌شدم اما چه فایـده کـه عذرخواهی کردن دائمی، هیچ فایده‌ای نداشت. رفتارم تأثیر عـذرخواهی‌ام را نیز از بین می‌برد.»

Paleari, Regalia ve fincham 2003



خستگی دشمن خانواده است

زمانی‌که تصمیم می‌گیریم کاری را توسعه دهیم باید این‌کار را با در نظر گرفتن مواردی چون رقابت و شیوه‌ی پیشرفت کارها و حوادث احتمالی انجام دهیم، اما زمانی‌که موضوع، خانواده باشد همه چیز این‌قدر واضح، روشن و ساده نیست. اعضای خانواده برای اینکه جای شما را بگیرند با شما به رقابت نخواهند پرداخت، برعکس، این رقابت در دنیای درون شما شکل می‌گیرد. رقابتی که اینجا درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم در مورد زمان صرف کردن انرژی شماست. این رقابت ابتدا هنگامی که خیلی احساس خستگی می‌کنید آنچنان که نمی‌توانید به خانواده‌تان فکر کنید یا با آن‌ها زمان بگذرانید خود را نشان می‌دهد. وابستگی به خانواده با عمل کردن به قول‌هایی که به آن‌ها می‌دهید و با خوش‌رفتاری انسان با خودش شکل می‌گیرد.

اگر با خودتان خوش‌رفتار باشید، با خانواده‌تان نیز چنین رفتاری خواهید داشت.



مونیکا در نیویورک زندگی می‌کند. او از کسانی است که در پروژه‌ی ویژه‌ای مشغول به کار است که برای کمک به والدین مجرد طراحی شده، به آن‌ها در آموختن مهارت‌های زندگی و کسب مهارت‌های نگهداری و رسیدگی به خانواده‌شان کمک می‌کند.

پیشنهادی که مونیکا به مراجعین خود می‌دهد به این شرح است:

«انسان‌ها زمانی‌که به‌دنبال کار می‌گردند فکر می‌کنند که انجام دادن آن را نیز بلد هستند، درحالی‌که اگر قصد انجام دادن آن کار را دارید باید بدانید که زندگی خود را چگونه خواهید گذراند.»

مونیکا به آن‌ها می‌آموزد که به‌گونه‌ای متعالی به زندگی نگاه کنند.

«فکر می‌کنید که از عهده‌ی انجام هر کاری بر می‌آیید اما زندگی عکس این را به شما خواهد آموخت. سعی بی‌وقفه در انجام دادن هر کاری باعث می‌شود که شما آرام آرام از پا درآیید و خسته شوید و زمانی‌که خسته شدید به جایی می‌رسید که دیگر قادر به انجام هیچ کاری نخواهید بود.»

«انسان‌ها زمانی‌که خسته و از پا در آمده باشند کارهایشان مثل همیشه انجام نمی‌شود. هیچ راه دیگری وجود ندارد. زمانی‌که خسته هستید در کارتان موفق نخواهید بود. در خانه به درد خانواده نخواهید خورد و نفعی برای آن‌ها نخواهید داشت. به همین دلیل در اینجا به شما می‌آموزیم که سه قطعه‌ی کار، خانواده و زندگی را به شکل صحیحی سر جای مناسب خود قرار دهید.»

مونیکا به شرکت‌کنندگان در این برنامه می‌گوید:

«هیچ مرخصی‌ای به نام مرخصی نگهداری و رسیدگی به خانواده وجود ندارد.»

خانواده یک کار تمام وقت نیست، بلکه کاری مداوم است و انسان‌ها پیش از تشکیل خانواده باید این نکته را بیاموزند. به هر دلیلی که به موفقیت خود اطمینان دارید، به هر حال این حقیقت را هرگز فراموش نکنید.

به کسانی که به ما مراجعه می‌کنند می‌گوییم:

«شما می‌توانید صاحب بهترین اتومبیل دنیا شوید اما اگر بنزین نباشد این ماشین حتی از یک دوچرخه هم بی‌مصرف‌تر خواهد بود، در پایان روز هنوز باید در مخزن ماشین شما بنزین باقی‌مانده باشد.»



تحقیقات ثابت کرده است، کسانی که به سرحد خستگی می‌رسند در مقایسه با دیگران به میزان سی درصد بیشتر نسبت به خانواده‌ی خود اهمال می‌کنند و فرصت رسیدگی به آن‌ها را ندارند و در نتیجه تمام اعضای خانواده احساس ناامیدی و نارضایتی می‌کنند.

Eleck, Hudson& Fleck 2002



حسادت خودبه‌خود شکل می‌گیرد

چرا پدر و مادرم مرا به اندازه‌ی خواهرم دوست ندارند؟ چرا فرزندانم مرا به اندازه‌ی پدرشان دوست ندارند؟ چرا خانواده‌ی من مثل خانواده‌ی دوستم با هم خوب کنار نمی‌آیند؟ همیشه سؤالاتی مشابه این‌ها را از خود می‌پرسیم، اما تمام آن‌ها از عدم علاقه‌ی آن‌ها به شما یا اینکه شما فردی دوست‌داشتنی نیستید ناشی نمی‌شود. حتی اگر با شرایطی که در آن قرار دارند بسیار متفاوت باشد، انسان‌ها باز هم خود را مدام با نزدیک‌ترین افراد به خودشان مقایسه می‌کنند و در حال مسابقه و رقابت دائمی با آن‌ها هستند.

مدام از خودمان بازجویی می‌کنیم و گاهی هم نسبت به شرایطی که در آن قرار داریم دچار تردید می‌شویم. اگر نمی‌توانید خود را به‌طورکامل از این احساسات رها کنید در آن صورت آن‌ها را خیلی خوب بشناسید. این بی اعتمادی که به‌طورخودبه‌خودی پیشرفت کرده است هیچ ارتباط دور یا نزدیکی با حقایق ندارد – حقایق را ببینید.

جو بیست و پنج سال است که به‌عنوان حسابدار مشغول به کار است و یکی از موارد تخصص او شرکت‌های خانوادگی است. در امریکا حدود

شصت درصد از مالیات و عایدی دولت حاصل پرداخت همین شرکت‌های خانوادگی است و حدود پنجاه درصد از فرصت‌های شغلی جدید هم به وسیله‌ی همین شرکت‌ها ایجاد می‌شود. علاوه بر این دو سوم از این شرکت‌های خانوادگی در زمان نسل اول و سه چهارم آن‌ها همزمان با نسل دوم آن خانواده از بین می‌روند و نابود می‌شوند.

جو دلیل اصلی این اتفاق را عدم تفاهم اعضای خانواده با هم و کنار نیامدن آن‌ها با یکدیگر می‌دانند. «احتمال فضای رقابتی حاکم بین شرکای این شرکت‌ها از زمانی‌که آن‌ها هنوز در گهواره می‌خوابیدند شروع شده است. هر کدام از اعضای نسل دوم تمایل دارند که به تنهایی شرکت را اداره کنند و اولویت‌ها و موارد مهم مربوط به شرکت و خانواده را از سر خودخواهی نادیده می‌گیرند.

«درواقع هر کسی باید عقب نشینی کند و این دو چیز را خیلی خوب ببیند، اول اینکه آیا این کار به‌راستی همان چیزی است که او می‌خواهد انجام دهد و استعدادهای او با آن تناسبی دارد یا خیر؟ دوم اینکه علاقه‌ای که به کار احساس می‌کند ناشی از حسادت و رقابت است یا احساسی واقعی است؟

جو می‌گوید:

«انسان‌ها باید استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کنند و به آن پاداش بدهند چون در غیر این صورت اگر منِ درون شما، مورد توجه و عطوفت قرار بگیرد یا نگیرد، باز، شرکت را از دست خواهید داد و زمانی‌که آن شرکت را از دست بدهید، خود را در خیابان خواهید یافت.»

جو شغل خود را شبیه مشاوره یا روان شناسی می‌داند.

«سالیان سال آماده و گوش به زنگ بودم و به آن‌ها گفتم که مادرشان هر دوی آن‌ها را خیلی دوست دارد و به آن‌ها گفتم که هر دو افراد بسیار با استعدادی هستند. در این جا چیزی بسیار مهم‌تر از موفقیت فردی مطرح است.»



احساس حسادت حتی خیلی پیش از آن‌که ما حرف زدن را بیاموزیم شکل می‌گیرد. ثابت شده است که مسابقه برای جلب توجه دیگران از شش ماهگی آغاز می‌شود و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و بر اساس تحقیقات انجام شده از هر ده نفر عضو خانواده، در نه نفر احساس حسادت وجود دارد.

Hart & Carrington 2002



از اراده و پشتکار حمایت کنید، نه ناامیدی!

هر کسی تمایل دارد اعضای خانواده را برای موفقیت دلگرم کند و آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار دهد اما بین حمایت از نتیجه و حمایت از تلاش، زمین تا آسمان تفاوت وجود دارد. تلاش چیزی است که به‌طورکامل در کنترل انسان است. حمایت از تلاش به ما می‌آموزد که تلاش دائمی پاداش دارد و برای ادامه‌ی آن تلاش هم همیشه دلیلی وجود دارد. از سوی دیگر دستیابی به نتیجه‌ی مورد نظر همیشه در کنترل خود انسان نیست. میل دستیابی سریع به نتیجه خواسته‌ی همه است اما گاهی هر چقدر هم تلاش کنید به نتیجه مورد نظرتان نمی‌رسید و در این زمان بهترین کار این است که بی‌درنگ از تلاش برای نتیجه گرفتن دست بردارید.

حمایت کردن از یک موضوع خاص به معنای پایین بودن سطح توقعات نیست، بلکه نشان می‌دهد که سطح توقعات در مهم‌ترین موضوع مورد نظرمان خیلی بالاست.



کریستین کسلینگ خواننده‌ی ترانه‌های فولکلور بود. او توانایی خود را در مقابل هر نوع شنونده‌ای به اثبات رسانده بود و در بخش مسابقه‌ی موسیقی‌های فولکلور (بت امریکایی) هم شرکت کرده بود.

کریستین می‌دانست که اگر حمایت خانواده‌اش نبود هرگز نمی‌توانست موفق باشد. «والدین من در تمام مراحل زندگی‌ام، از جمله کار، مدرسه و فعالیت‌های غیر دولتی، از من حمایت و مرا همراهی می‌کردند. تمام نمایش‌های من حتی آن‌هایی را که می‌دانم خیلی کسل‌کننده بود، به‌طورکامل گوش می‌کردند و همیشه به من نشان می‌دادند که از وجود من احساس غرور می‌کنند.»

کریستین زمانی‌که شش سال داشت با تماشای برنامه‌ی استعدادهای آماتور که مادرش در آن شرکت کرده بود تصمیم به خواننده‌شدن گرفته بود. «زمانی‌که مادرم را با آن لباس حیرت‌انگیز در صحنه و در حین خواندن ترانه‌ی رز دست دوم دیدم تصمیم گرفتم که وقتی بزرگ شدم مثل او بشوم.»

هر کسی می‌داند که دنیای موسیقی پر از سختی و مشکلات است. کریستین در حین طی کردن پله‌های حرفه‌ای شدن بارها مشکلات را تجربه کرده و گاهی ناامید شده بود.

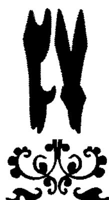
«بعضی اوقات احساس سرخوردگی کرده بودم اما از پس همه‌ی آن‌ها برآمدم و تمام آن‌ها به تاریخ پیوسته است. می‌خواستم به راهم ادامه دهم و این کار را هم کردم، همیشه بی‌شک از هر تجربه‌ای نتایج خوبی هم به‌دست می‌آید.

من انسانی هستم که هرگز عقب‌نشینی نمی‌کنم. موسیقی را خیلی دوست دارم. اولین دفعه که گیتار را در دست گرفتم، پدر و مادرم به من گفتند که باید به دنبال رؤیاها و آرزوهایم باشم و به آن‌ها دست یابم.



والدینی که به تلاش فرزندانشان اهمیت می‌دهند در مقایسه با آن‌هایی که نتیجه برایشان مهم است به میزان سی و چهار درصد بیشتر به موفقیت فرزندشان باور دارند و به میزان بیست و هفت درصد بیش از سایرین باور دارند که فرزندشان به آسانی عقب‌نشینی نخواهد کرد.

Blan Chfield 2002



عادل بودن خیلی بهتر از محق بودن است

همیشه در بین انسان‌ها اختلاف نظر وجود خواهد داشت و به این معناست که بین اعضای خانواده نیز همیشه اختلاف نظرهایی وجود خواهد داشت. در مشاجرات خانوادگی اولویت شما باید چه چیزی باشد؟ همیشه پاسخ صحیح دادن نباید چیز چندان بدی باشد، اما اگر این مشاجرات به جای واقعیت بر اساس اختلاف نظرها باشد، در آن صورت راه‌حل چندان ساده نخواهد بود، به همین دلیل در مواجهه با هر بحثی در ابتدا باید سعی کنید عادل باشید، برای این‌کار گوش دادن به صحبت‌های همه‌ی کسانی که در بحث شرکت دارند و از دید تمام آن‌ها به مسائل نگاه کردن و تصمیم گرفتن، بهترین کار ممکن است.



به بن‌بست رسیدن وقایع خیلی آزار دهنده است. جسیکا به یاد دوران قدیم می‌گوید: «پسران من همیشه درباره‌ی کارهایی که می‌خواستند انجام دهند با یکدیگر بحث می‌کردند. همیشه نمی‌توانستم به‌گونه‌ای صحبت کنم که آن‌ها قانع شوند و آن‌ها را سرزنش می‌کردم.»

یک‌بار در میان چنین بحث و دعوایی پسر بزرگم رو به من کرده و گفته بود:

«مادر جان اول به حرف‌های ما گوش بده بعد.»

آن روز جسیکا برای اولین بار متوجه شده بود که پاسخ صحیح ندادن به فرزندانش برای آن‌ها مهم نیست، اما از سر باز کردنشان برای آن‌ها خیلی مهم است.

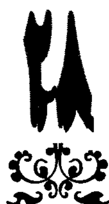
«از یک سو به نظر می‌رسد که منتظر پاسخ یا اظهارنظری هستند، اما از سوی دیگر، مثل روز روشن بود که در اصل دنبال کسی می‌گردند که به حرف‌های آن‌ها گوش کند.»

از آن روز به بعد جسیکا سعی کرد بیشتر به حرف‌های آن‌ها گوش کند و سایر اعضای خانواده را نیز تشویق کند که به حرف‌های هم گوش کنند. مدتی بعد نیز تشکیل جلسات خانوادگی هفتگی را آغاز کرد. در این جلسات جسیکا، همسرش و پسرشان شرکت می‌کردند و درباره‌ی هر چیزی که به ذهنشان می‌رسید صحبت می‌کردند و چیزهایی را که باید هفته‌ی بعد انجام می‌دادند با هم مرور می‌کردند. جسیکا متوجه شده بود که انسان‌ها به مثابه‌ی اعضای یک خانواده، هر چقدر بیشتر با هم صحبت کنند درباره‌ی خود و خانواده‌شان احساس بهتری خواهند داشت. از سویی هم مهم‌تر، اینکه همه احساس می‌کردند برای نظر آن‌ها ارزش قائل‌اند و این هم به معنای آن بود که بی‌آنکه طرد شوند و کنار گذاشته شوند مورد تأیید و پسند قرار گرفته بودند.



عادل بودن نسبت به بحث و جدل، به میزان هشت برابر بیش از محق بودن باعث حفظ احترام بین اعضای خانواده می‌شود.

Montfor 2002



هر عددی ویژگی خاصی دارد

بسیاری از انسان‌ها این‌گونه تصور می‌کنند که دیگران در مقایسه با آن‌ها زندگی راحت‌تری دارند. اگر خانواده‌ی کوچکی داشته باشید در خیال خود به قدرتی که یک خانواده‌ی بزرگ می‌تواند به شما ببخشد فکر می‌کنید و اگر خانواده‌ی شلوغی داشته باشید به خانواده‌ی کوچکی که اعضای آن می‌توانند ارتباط نزدیک و صمیمی‌تری داشته باشند فکر می‌کنید. اما اگر راستش را بخواهید خانواده‌ی شما چه بزرگ باشد و چه کوچک با مشکلات خاص خانواده روبه‌رو خواهید شد.

بزرگ یا کوچک بودن خانواده تأثیری در میزان مشکلاتی که آن خانواده با آن روبه‌رو خواهد شد ندارد و تنها تفاوت موجود در مشکلات موضوع مورد بحث خواهد بود.



دانا هر دو حالت ممکن را تجربه کرده بود. آن‌ها پنج خواهر و برادر بودند، اما زمانی که با همسرش ریک ازدواج کرد تصمیم گرفتند تنها صاحب یک فرزند شوند. از اینکه تمام توجه و علاقه‌ی خود را نثار فرزندش

می‌کرد خیلی خوشحال بود. او می‌گوید: «فرزندم را خیلی دوست دارم و دلم می‌خواهد بزرگ شدن او را ببینم.»

ریک هم در این احساسات با او شریک است.

«من تمام زندگی‌ام را وقف او کردم و می‌خواهم از اینکه بهترین کارها را برای او انجام می‌دهم اطمینان یابم.»

برای خانواده‌هایی که چند فرزند دارند، شاید بزرگ کردن یک فرزند خیلی ساده به نظر برسد اما دانا و ریک فکر می‌کنند که یک فرزند داشتن هم مشکلات خود را دارد. «احساس می‌کنیم موظفیم تمام چیزهایی را که فرزندمان باید از هم سن و سال‌هایش یاد بگیرد به او بیاموزیم. بچه‌هایی که خواهر و برادر دارند مشارکت، کمک و همیاری و تقسیم آنچه دارند را با دیگران می‌آموزند، همچنین در کنار هم خیلی تفریح می‌کنند. بچه‌ها با هم‌سن و سال‌های خود آن‌قدر اوقات خود را به‌خوبی می‌گذرانند که گاهی با خود فکر می‌کنم آیا پسرم از اینکه برادری ندارد غمگین است؟»

تعداد بچه‌ها چندان مهم نیست، مهم‌ترین چیز، عشق و علاقه‌ای است که کودک در قلب خود احساس می‌کند.

«ممکن است یک یا چند فرزند داشته باشید اما اگر یکدیگر را دوست بدارید در هر دو حالت شما صاحب خانواده‌ای هستید.»



تحقیقات نشان داده است: در خانواده‌های کوچک (خانواده‌هایی که سه عضو یا کمتر دارند)، افراد خانواده نزدیکی و صمیمیت بیشتری با هم دارند اما از سوی دیگر، درمقایسه با خانواده‌های شلوغ، احساس تنهایی بیشتری می‌کنند.

Kirby 2000



حتی زمانی‌که نیازی نیست به خانواده‌تان فکر کنید

در هنگام مواجهه با مشکلات، بی‌درنگ سراغ حمایت، کمک، آرامش و رفاقتی که خانواده می‌توانند در اختیار ما قرار دهند، می‌رویم.

اما باید دقت کنیم که تنها در مواقع مشکل و گرفتاری به یاد خانواده نیفتیم و تنها هنگام مواجهه با سختی‌ها سراغ آن‌ها نرویم. حتی زمانی‌که نیازهایتان برآورده نمی‌شود، باز هم نباید خانواده را فراموش کنید و همواره دست یاری و کمک خود را به سوی آن‌ها دراز کنید.



هنگامی‌که لورین و جنیفر برای آن‌که تنها زندگی کنند از خانواده‌ی خود جدا شدند هر دو احساسات متفاوتی داشتند. لورین برای اینکه از خانه‌ی پدر و مادرش جدا شود بی‌صبری می‌کرد و احساس می‌کرد که این آزادی جدیدی که به‌دست می‌آورد، از او انسان جدیدی خواهد ساخت. جنیفر به اندازه‌ی لورین برای جدا شدن از خانه مشتاق نبود اما از طرفی هم فکر می‌کرد که باید روی پاهای خود بایستد.

به تفکرات منفی اجازه ندهید که در ذهنتان جای بگیرند. زمانی‌که عصبانیت و دلخوری در خانواده پیش می‌آید، فرار از شکل‌گیری افکار منفی کمابیش غیرممکن است. انسان زمانی‌که دلخور و ناراحت می‌شود، احساس ناراحتی خود را با رفتار خاصی به نمایش می‌گذارد. عصبانیت و کینه نیز در پاسخ به این احساسات، همیشه باعث افزایش احساس ناامیدی در فرد می‌شود. زمانی‌که یکی از افراد خانواده رفتاری مخرب از خود نشان می‌دهد تنها به اینکه جلوی او را بگیرید اکتفا نکنید بلکه سعی کنید مشکل او را حل کنید. در غیر این‌صورت این احساسات منفی رفتارهای ناهنجار با خود، به همراه خواهند آورد و در نهایت به واکنش‌های منفی و رفتار نامناسب منجر خواهد شد.



هنر، شغل خانوادگی آن‌ها بود. والدین آن‌ها مدرسه‌ی آموزش هنری داشتند که کارش تربیت هنرمند بود. اریک روبرتز و خواهرانش لیزا و جولیا تمام دوران کودکی خود را با آرزوی هنرمند شدن گذرانده بودند و این رؤیای آن‌ها امروز به واقعیت تبدیل شده بود، اما اریک و خواهرانش امروز با هم صحبت نمی‌کردند.

«مثل تمام خانواده‌ها ما هم نتوانستیم در برخی مسائل مهم خانوادگی به تفاهم برسیم، اما چون ما معروفیم و همیشه در انظار عمومی هستیم، همه چیز در هم و برهم شد. که این هم بهای سنگین شهرت است.»

اریک اعتراف می‌کرد که سال‌ها قبل هرگز برادر بزرگ‌تر خوبی نبوده است. او می‌گفت خواهرانش او را یک بلای جان واقعی می‌نامیدند و در این مورد هم به راستی حق داشتند. اریک هر مسأله‌ی خانوادگی را خیلی

بزرگ می‌کرد و با ناراحتی و تفکرات منفی خود اغلب، اوضاع را از آنچه بود بدتر می‌کرد و در نهایت هم به جنگی بزرگ تبدیل می‌شد که باعث می‌شد همه‌ی افراد خانواده با شرایط سخت و غیر قابل حلی روبه‌رو شوند.



روان‌شناسان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که اعضای خانواده‌ای که نسبت به هم کینه و دلخوری احساس می‌کنند، این احساسات منفی خود را به مسائل و موضوعاتی که هیچ ارتباطی با موضوع اصلی ندارد نیز انتقال می‌دهند، حتی پس از حل شدن عدم تفاهم موجود باز هم کینه و خشم آن‌ها از بین نمی‌رود.

Hoeveler 1999



به تفکرات منفی اجازه ندهید که در ذهنتان جای بگیرند

زمانی‌که عصبانیت و دلخوری در خانواده پیش می‌آید فرار از شکل‌گیری افکار منفی کم‌وبیش ناممکن است. انسان زمانی‌که دلخور و ناراحت می‌شود، این احساس ناراحتی خود را با رفتار خاصی به نمایش می‌گذارد. عصبانیت و کینه نیز در پاسخ به این احساسات باعث افزایش احساس ناامیدی در فرد می‌شود. زمانی‌که یکی از افراد خانواده رفتاری مخرب از خود به نمایش می‌گذارد، تنها به اینکه جلوی او را بگیرید اکتفا نکنید، بلکه سعی کنید مشکل را حل کنید. در غیر این‌صورت این احساسات منفی، رفتارهای ناهنجار با خود به همراه خواهند آورد و در نهایت به واکنش‌های منفی و رفتار نامناسب منجر خواهد شد.



هنر شغل خانوادگی آن‌ها بود. والدین آن‌ها مدرسه‌ی آموزش هنری داشتند که کارش تربیت هنرمند بود. اریک روبرتز و خواهرانش لیزا و جولیا تمام دوران کودکی خود را با آرزوی هنرمند شدن گذرانده بودند و این رویای آن‌ها امروز به واقعیت تبدیل شده بود اما اریک و خواهرش امروز با هم صحبت نمی‌کردند.

«مثل تمام خانواده‌ها ما هم نتوانستیم در برخی مسائل مهم خانوادگی به تفاهم برسیم اما چون ما معروف هستیم و به‌طور دائم در انظاریم، همه چیز در هم و برهم شد؛ که این‌هم بهای سنگین شهرت است.»

اریک اعتراف می‌کرد که سال‌ها قبل به‌هیچ‌وجه برادر بزرگ‌تر خوبی نبوده است. اریک می‌گفت که خواهرانش او را بلای جان واقعی می‌نامیدند و در این مورد هم به‌تمامی حق داشتند. اریک هر مسأله‌ی خانوادگی را خیلی بزرگ می‌کرد و با ناراحتی و تفکرات منفی خود اغلب اوضاع را از آنچه بود بدتر می‌کرد و درنهایت هم مسأله به جنگی بزرگ تبدیل می‌شد و باعث درگیری همه‌ی افراد خانواده با شرایطی سخت و غیرقابل‌حل می‌شد.



روان‌شناسان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که اعضای خانواده‌ای که نسبت به هم احساس کینه و دلخوری می کنند این احساسات خود را به مسائل و موضوعاتی که هیچ ارتباطی با موضوع اصلی ندارد نیز انتقال می‌دهند و حتی پس از حل شدن عدم تفاهم موجود باز هم کینه و خشم آن‌ها از بین نمی‌رود.

Hoveler 1999



از هیجانات مثبت نترسید

شما ترجیح می‌دهید روز خود را به کدام یک از این حالت‌ها بگذرانید. در طول روز به شش یا هفت جای متفاوت در شهر بروید یا تمام روز را به خودتان اختصاص دهید و آن را به استراحت، مطالعه یا انجام هر کاری که دوست دارید بگذرانید؟ تا حدودی بیشتر افراد ترجیح می‌دهند تمام روز را به استراحت بگذرانند چون همه‌ی ما می‌دانیم که رفتن به شهر تا چه اندازه کاری پراسترس، پرتنش و خسته کننده است، اما چه می‌توان کرد که رفتن به شهر به خاطر کسانی که دوستشان دارید یا همراه کسانی که دوستشان دارید نیز بیان‌کننده‌ی عشق شماست. در مقابل تمایل شما برای اختصاص زمان به خودتان، سعی کنید کارهایی را که برای عزیزان شما مهم است در برنامه‌ی خود بگنجانید بی‌آنکه به آن‌ها به چشمِ فشار روحی و کارهای ناخوشایند روزانه نگاه کنید.

استرس و تنش زمانی چیز بد و آزار دهنده‌ای است که شما را کلافه کند یا عملی باشد که از نظر شما بی‌ارزش است. اما با وجود این انجام برخی از کارهایی که فشار روحی و تنش کمی در شما ایجاد می‌کند برای اعضای خانواده می‌تواند خوب و مفید باشد.



فلورانس در سنین خیلی پایین، کمک به مادران جوانی که به تازگی صاحب فرزند شده بودند را شروع کرده بود. فلورانس که در مزرعه بزرگ شده بود از کودکی به مراقبت از توله خوک‌های تازه به دنیا آمده مشغول بود.

«بیشتر وقتم را به نگهداری از توله خوک‌ها و تلاش برای دور نگاه داشتن مادرشان از آن‌ها می‌گذراندم.» در سال‌های بعد فلورانس تمام زندگی خود را به مادر بودن اختصاص داد. حدود چهل سال است که او هم مادر و هم ماماست. او مادر دو کودک است به تولد بیش از هزار کودک کمک کرده است.

فلورانس به زنان بسیاری که در زمانی کمتر از یک ساعت زایمان می‌کنند و برای این کار تمام روز را درد می‌کشند کمک کرده است. اما نمی‌دانم به چه دلیل فلورانس شغل خود را خیلی پرتنش و اعصاب خردکن می‌داند.

«انسان از حاملگی‌های دشوار و مسأله‌دار چیزهای بیشتری می‌آموزد، چنین اوضاعی انسان را به انجام هر کاری مجبور و برای هر کاری آماده می‌کند.»

درواقع در سال‌هایی که او به‌عنوان ماما کار می‌کرد، همواره گوش به زنگ بود. بارها نصف شب از خواب بیدار شده و یا مجبور شده بود غذای خود را نیمه‌کاره رها کند.

یا هنگام بازگشت به خانه باز مجبور به حضور بر بالین دیگری شده بود و هنگام آشپزی مجبور شده بود همه چیز را رها کند و برای انجام زایمان برود.

از یک سو، به خاطر شغلش و از سوی دیگر به‌خاطر بچه‌ها، فلورانس زمان چندانی برای خودش نداشت و نمی‌توانست بیش از یکی دو روز به تعطیلات برود. اما او هرگز به شغل خود یا رسیدگی و مراقبت از خانواده‌اش به چشم یک مشکل یا عامل تنش و فشار روحی نگاه نکرده بود.

«در دنیا خستگی‌های خوبی هم وجود دارد، این‌ها خستگی‌های ناشی از کمک شما به خانواده یا سایر انسان‌هاست؛ من همیشه خود را برای خانواده‌ام و حتی دیگران فرد مهمی احساس می‌کردم.»



والدینی که بین زندگی حرفه‌ای و خانوادگی خود تعادل برقرار کرده‌اند اگر موفق شوند وجوه مثبت کاری که انجام می‌دهند را ببینند در این صورت به میزان چهل درصد بیش از سایرین از کاری که انجام می‌دهند احساس رضایت خواهند کرد.

Jackson & Scharman 2002



زندگی خانوادگی بهایی ندارد

فرض کنید خانواده‌ای کامل و بی‌نقص وجود دارد، در شرایطی که افراد این خانواده‌های فرضی ممکن است تغییر کند. اما اغلب، همه‌ی شما این خانواده را در شهری بی‌نقص، در خانه‌ای حیرت‌انگیز که ماشین‌های شگفت‌انگیزی هم مقابل آن پارک شده مجسم خواهید کرد. اما خوشبختی یک خانواده هرگز با ثروت آن‌ها قابل سنجش نیست. هرگز اجازه ندهید که پول و ثروت خانواده‌ی شما را در چنگال خود اسیر کند یا زندگی خانوادگی‌تان به پول وابسته باشد، چون پول هیچ نقشی در احساس خوشبختی خانواده ندارد.



«من هفته را با جیبی پر از پول آغاز می‌کنم و آخر هفته تنها چیزی که در جیبم یافت می‌شود قبوض کارت‌های اعتباری است. حتی نمی‌توانم چیزهای دیگری جز این را به‌خاطر بیاورم.» این‌ها جملات ویل است که با کمی اغراق بیان می‌شود.

«سعی می‌کنیم با دادن نظمی به مخارجمان اوضاع را کنترل کنیم اما موفق نمی‌شویم این کار را انجام دهیم. هر ماه چه مبلغی را بابت

هزینه‌های ماشین صرف می‌کنید؟ منظورم فقط اقساط نیست، بنزین، بیمه، تعمیرات، پارکینگ و هزینه‌های عمومی مانند این. خیلی‌ها ممکن است نتوانند به این سؤال پاسخ دقیقی بدهند چون نمی‌دانند، اما درواقع کلی پول خرج می‌شود.»

در خانه‌ای پر از انسان‌های خودخواه، با بچه‌هایی که معترض‌اند چرا در فروشگاه‌ها اسباب بازی نمی‌فروشند و همسر ویل که نمی‌داند چرا نمی‌تواند هیچ پس‌اندازی داشته باشد. او و ویل حاضر نیستند دست از خرج کردن بردارند و درنهایت تصمیم گرفتند تغییری اساسی ایجاد کنند.

آن‌ها تصمیم گرفتند با جمع کردن قبض‌ها و یادداشت کردن تمام هزینه‌ها کار را آغاز کنند. ویل همسرش را نیز قانع کرد که مانند او عمل کند و از اسباب‌بازی خریدن بیش از حد برای بچه‌ها دست بردارد و پس‌انداز کردن را شروع می‌کنند.

«دست از دعوای دائمی به خاطر پول برداشتیم و درنهایت مشخص شد که برای چه چیزهایی پول خرج می‌کنیم و دیگر درباره‌ی پول دعوایی نداریم و این قشنگ‌ترین بخش ماجراست چون به این ترتیب زمان بیشتری را با اعضای خانواده کنار هم می‌گذرانیم و تفریح می‌کنیم.



وقتی نیازهای اولیه برآورده شود اوضاع اقتصادی، زندگی خانوادگی را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد.

Lous & Zhao 2002



اگر سؤالات خود را آرام بپرسید بی‌شک پاسخ آن‌ها را دریافت خواهید کرد

زمانی‌که از کسی چیزی می‌خواهیم یا انتظاری داریم، به اشکال مختلفی آن را طرح می‌کنیم. برخی اوقات هم بدون اینکه حرفی بزنیم تنها انتظار کشیدن را برمی‌گزینیم.

بعد از مدتی خواسته‌مان را به شکل روشن‌تری بیان می‌کنیم و در نهایت بسیار واضح و علنی آن را می‌طلبیم. اما در هر کدام از این مراحل، کینه و رنجش ما افزایش می‌یابد که این مسأله ممکن است در برابر یک بچه یا فردی بالغ در درون خانواده یا در تعمیرگاه اتومبیل نیز اتفاق بیفتد.

در چنین مواقعی هر قدمی که به سمت پایان برمی‌داریم ممکن است از نظر ما خیلی طبیعی به نظر برسد اما بدبختانه این گام‌ها، گام‌های کارآمدی نیستند. اگر به جای عصبانی شدن، عامل عصبانیت را از بین ببریم نتیجه خیلی بهتر خواهد بود. اگر تمام وقت و توجه خود را بر روی راه‌حل متمرکز کنیم، با آرامش و اطمینان، بسیار بهتر و بیشتر از عصبانیت به نتیجه‌ی مطلوب خواهیم رسید.



برای اینکه خود را از نیش زنبورها محافظت کند، سرش را پوشانده بود و آتش روشن کرده بود که دود کند؛ سیسیل در برابر نیش زنبور این‌گونه از خود محافظت می‌کرد. سالیان سال بود که همین کار را می‌کرد. سیسیل به آرامش از میان ابری از زنبورها می‌گذشت و کار خود را انجام می‌داد.

«زنبورداری با وجود آن‌که کاری سخت است اما کاری بسیار لذت‌بخش است.

خروج زنبورها برای جمع‌آوری عسل از کندوهایشان را تماشا می‌کنید و مدت کوتاهی بعد نیز عسل‌ها را جمع می‌کنید.»

سیسیل به کمک خانواده‌اش از این هزار زنبور، چندین کیلو عسل جمع می‌کند. او زنبورداری را از پدربزرگ خود آموخته است. سیسیل که موفق شده است بر ترس خود از زنبورها غلبه کند، می‌گوید: «اوایل از زنبورها خیلی می‌ترسیدم، زنبورهای عسل به‌طورکامل ترس و رفتار تهاجمی را می‌فهمند و صاحب روحیه‌ای عصبی هم هستند. اگر آن‌ها را عصبانی کنید شما را نیش می‌زنند. تا زمانی‌که آن‌ها را عصبانی نکنید آن‌ها هم شما را عصبانی نخواهند کرد.»

به هنگام برداشت و جمع‌آوری عسل‌ها، خانواده‌ی سیسیل روزی دوازده ساعت در بین کندوها به کار مشغول می‌شوند و در بین کندوهایی که در اراضی وسیعی پخش شده‌اند می‌گردند و عسل جمع می‌کنند. «زنبورداری شغل خانوادگی ماست. انسان هنگام زنبورداری درباره‌ی زندگی خانوادگی نیز خیلی چیزها می‌آموزد.»

اگر کمی بی‌فکر رفتار کنید دچار درد سر می‌شوید. اگر از زور و خشونت استفاده کنید باز هم دچار درد سر می‌شوید. اما اگر با آن‌ها درست رفتار کنید نتیجه‌اش را خواهید دید.



در تحقیقات مشخص گردیده است والدینی که نمی‌توانند فرزندانشان را به جهتی که تمایل دارند سوق دهند، به میزان چهل و سه درصد کمتر از سایرین در خصوص توانایی‌های خود به‌عنوان یک والد دچار تردید می‌شوند و به میزان پنجاه وسه درصد تنش و فشار روحی بیشتری را تحمل می‌کنند و مانند یک چرخه‌ی معیوب مدام دور یک مشکل می‌گردند و به جای اول خود باز می‌گردند.

Olson, Ceballo & Park 2002



زندگی خانوادگی به ما روابط را می‌آموزد

بسیاری از درس‌هایی که خانواده به ما می‌آموزد اهمیت دارند اما چندان درباره‌ی این موضوع صحبت نمی‌کنیم. با رفتار همراه با علاقه و احترام با دیگران به فرزندانمان می‌آموزیم که با کسانی که دوست دارند و همچنین در روابط اجتماعی آینده با سایر انسان‌ها چگونه رفتار کنند. زمانی‌که با خانواده بدرفتاری می‌کنید نمی‌توانید با این امید که آن‌ها توجهی نشان نداده‌اند، پس، از این رفتار الگوبرداری نخواهند کرد خوش‌بین باشید. از همان روز اول رفتار شما مانند گرفتن آیینه‌ای پیش روی آن‌هاست که تمام عمر مقابلشان قرار خواهد داشت.



از چهل سال پیش تاکنون دوست بودند. هر هشت نفر آن‌ها در واشنگتن در یک مدرسه تحصیل کرده بودند و پس از پایان تحصیل نیز ارتباطشان قطع نشده بود. در زندگی این هشت زن هر اتفاقی که می‌افتاد آن‌ها باز هم دست‌کم ماهی یک‌بار دور هم جمع می‌شدند و یکدیگر را ملاقات می‌کردند.

آن‌ها روزهای خوب و قشنگی را با هم تقسیم کرده بودند. در زمان جدایی، طلاق، مرگ عزیزان و مواردی از این دست به یاری هم شتافته بودند. جینا که مسؤول جمع کردن گروه دور همدیگر بود می‌گوید:

«بعضی شب‌ها تا صبح اشک می‌ریختیم، بعضی شب‌ها تا صبح می‌خندیدیم.»

این ارتباط آن‌ها که بعد از اتمام تحصیلات تا امروز ادامه پیدا کرده، با اعتماد و صداقت قدرتمندتر شده است.

«ما همدیگر را مثل خانواده‌ی دوم خود می‌بینیم و فکر می‌کنیم که محیط گرم و دوست‌داشتنی خانواده‌مان باعث شکل گرفتن چنین دوستی حیرت‌انگیزی شده است. این دوستی ما امروز باعث تنوع و گرمی زندگی خانوادگی خودمان هم شده است.» هنگامی که با هم آشنا شدیم همه‌ی ما بچه بودیم اما با همدیگر چنان رفتار کرده بودیم که دوست داشتیم دیگران با ما رفتار کنند. به یاری هم می‌شتافتیم و تفاوت‌های فردی‌مان را بی هیچ بحثی می‌پذیرفتیم. باور کنید تفاوت‌های خیلی جدی و بارزی داشتیم.

از خانواده‌هایمان به این دلیل که ما را این‌گونه تربیت کرده‌اند سپاسگزاریم. ما چون از محیط‌هایی پر از عشق و علاقه آمده بودیم به‌گونه‌ای ذاتی، آمادگی هدیه کردن دوستی‌مان به همدیگر را داشتیم. در حال حاضر نیز کماکان و به‌شدت به هم وابسته هستیم.

ما گروهی هستیم که همدیگر را خیلی دوست داریم و در کنار هم اوقات بسیار خوشی را می‌گذرانیم. من تک تک دوستانم را خیلی دوست دارم. اگر انسان چنین دوستانی داشته باشد هرگاه که دچار درد سر می‌شود دست‌کم یکی یا چند تا از آن‌ها را در کنار خود می‌بیند. ما به‌راستی مانند یک خانواده هستیم.»



میزان رضایت از روابط دوران مدرسه و دوستی‌های بین همکلاسی‌ها در کسانی که زندگی خانوادگی‌ای مکمل و پشتیبان این دوستی دارند، دو برابر بیش از سایرین است.

Busboom, Collins, Girvetz & Levin 2002



ممکن است آنچه می‌بینید حقیقت نداشته باشد

درست است که چشمان، گوش‌ها و مغز شما درباره‌ی یک انسان چیزهای بسیاری به شما خواهد گفت و زمانی‌که در مورد آن انسان به چیزهای فراوانی پی بردید شروع به حدس زدن خواهید کرد، اما ظاهر یک انسان به تنهایی معیار کافی و مناسبی برای قضاوت کردن درباره‌ی او نیست. هنگام فکر کردن به نیازها و موقعیت یک کودک یا هر فرد دیگری، دقت کنید و اجازه ندهید که حدس‌هایتان شما را از واقعیت‌ها دور کند.



وندی درباره‌ی دخترش کول می‌گوید:

«بسیار عاقل و بسیار باهوش است اما درعین‌حال بسیار پر حرکت و فعال و سرشار از انرژی است.

هنگامی که می‌خواهم به نیازهای فرزندانم فکر کنم به کول نگاه می‌کنم و نمی‌دانم چرا فکر می‌کنم که در آینده در دانشکده و شغلی که برای خود انتخاب خواهد کرد، فرد موفقی خواهد بود. از اینکه نمی‌توانم فکرش را بخوانم نگران نمی‌شوم چون باور دارم که او همیشه فردی شاد و موفق و سرشار از انرژی خواهد بود.»

زمانی‌که مدیر مدرسه از وندی دعوت کرد به آنجا مراجعه کند تا درباره‌ی نیاز کول به کمک با او صحبت کند، وندی مثل مجسمه‌ی سنگی سرجای خود خشکش زده بود. زمانی‌که کول تمام آنچه در دل داشت را با مشاور مدرسه مطرح کرده بود، مشاور متوجه شد که دختر کوچولو در آستانه‌ی افسردگی شدید قرار دارد.

«درگیر احساسات عجیبی شده بودم چیزی حتی فراتر از شوک! می‌توانستم باور کنم که خوک‌ها پرواز کنند و آسمان آبی نباشد، اما اینکه دختر کوچولوی من در خانه این‌قدر احساس تنهایی کند و نیازمند کمک باشد را نمی‌توانستم باور کنم.»

کول که در طی زمان بیشتر به مشاور مدرسه اعتماد کرده بود، تمام احساسات خود را برای او توضیح داده بود. اینکه در خانه خیلی احساس تنهایی می‌کند. رابطه‌اش با همکلاسی‌هایش چندان خوب نیست و اینکه خود را به محیط خانواده چندان نزدیک احساس نمی‌کند.

وندی که دخترش را آن‌گونه که خود دلش می‌خواست می‌دید، نتوانسته بود بفهمد که دخترش چقدر حساس و شکننده است.

«من متوجه نشده بودم که دخترم نیازمند کمک است و به همین دلیل هم، دست کمک به سوی او دراز نکرده بودم.»

خوشبختانه مشکل کول درنهایت به پایان رسید. او می‌گوید که در حال حاضر دیگران او را همان‌گونه که هست می‌بینند.



به اعتقاد محققین معلمین و والدینی که نوع رفتار کودکان، میزان شادمانی و رضایت کودک را ارزیابی می‌کنند اغلب نظرات مشابهی درباره‌ی کودک ارائه می‌دهند، علاوه بر این، این نوع ارزش‌گذاری در مقایسه با آنچه خود کودک از خود ارائه می‌کند به میزان سی و یک درصد متفاوت است.

Tyagi & Kaur 2001



بین نسل‌ها فضای رقابتی ایجاد کنید

ممکن است هنگام مقایسه‌ی خودمان با فضای خانوادگی حاکم بر یکی دو نسل قبل به این نتیجه برسیم که چندان موفق نیستیم. گاهی اوقات از سالمندان چیزهای بسیاری درباره‌ی تفاوت زندگی آن‌ها با زندگی امروز و بهتر بودن آن دوران می‌شنویم، اما نیازی نیست که با پدربزرگ و مادر بزرگ و یا حتی پدر بزرگ و مادربزرگ آن‌ها وارد رقابت و مسابقه شوید. مهم‌تر این که فراموش نکنید که با حسرت به گذشته نگریستن انسان‌ها، اغلب با اغراق همراه است. این مسابقه‌ای بسیار بی‌معناست که به‌هیچ‌وجه امکان برد در آن وجود ندارد.



مایک دانکن روان‌شناس معتقد است جمله‌ی من هرگز این کار را نمی‌کردم که از پنج کلمه تشکیل شده جمله‌ای است که بیشترین مشکل و به هم ریختگی را در بین نسل‌ها ایجاد می‌کند.

برخی از پدر و مادرها حتی زمانی‌که فرزندان‌شان پا به چهل سالگی می‌گذارند، برای خاموش کردنِ کلیدِ والدینِ بچه‌ها بودن دچار مشکل

هستند. مایک ماجرای یکی از بیماران خود را که با مادرش مشکل دارد، برای مثال طرح می‌کند.

«این انسان‌ها درواقع بچه‌هایی هستند که بزرگ شده‌اند. زمانی که در برابر افراد نسل مسن‌تر از خود قرار می‌گیرند به جای اینکه مانند یک فرد بالغ رفتار کنند مثل بچه رفتار می‌کنند و نصایحی را که به آن‌ها می‌شود را مثل سرزنش و مقصر شمردن و انتقادات را هم به مثابه‌ی چیزهایی خیلی بدتر تعبیر می‌کنند.»

«انتقاد کردن حس برتر بودن را القا می‌کند. ما کارهای خیلی بهتری انجام می‌دادیم و خیلی بهتر از شماها می‌دانستیم که هر چیزی چگونه است و چه باید کرد!» در مقابل این جملات مادر، صورت بیمارش شکلی به خود می‌گیرد که بیان‌کننده‌ی کینه و رنجش است. هرگاه که با مادرش دچار اختلاف‌نظر می‌شد از عهده‌ی آن برآمدن برایش به کاری خیلی دشوار تبدیل می‌شد، البته او می‌توانست به شیوه‌ای دیگر به مسأله نگاه کند.

«در ابتدا از او خواستم مادرش را خیلی جدی نگیرد و بداند برداشت‌ها و انتقادهای مادرش صددرصد هم درست نیست و انسان در تعیین سال تولد خود هیچ نقشی ندارد و در زمان خاصی به دنیا آمدن نیز تقصیر او نیست.»

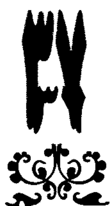
در طی سال‌ها مفاهیم فرهنگ، جامعه و حقیقت تغییر می‌کنند و والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ شما هر چه بگویند شما باز هم مجبورید خود را با دنیایی که در آن زندگی می‌کنید تطبیق دهید.

«لازم بود او انتقادهای مادرش را نه مانند برداشت‌ها و نظرات یک رقیب، بلکه مانند چیزهایی که یک دوست بیان کرده بود ببیند.»

مایک به بیماران مسن‌تر خود درست خلاف این مطلب را می‌گوید. اینکه آیا نصیحت کردن جوان‌ترها را به راستی برای کمک به آن‌ها و از سر دلسوزی انجام می‌دهند یا تنها به خاطر اینکه باهوش‌تر به نظر برسند این کار را می‌کنند. «اگر می‌خواهید کمک کنید باید افکار و نظرات مثبت مطرح کنید، نه منفی!»

انسان‌ها به‌طور دائم خاطرات گذشته‌ی خود را تغییر می‌دهند. در نتیجه‌ی تحقیقاتی طولانی مشخص گردید از هر ده نفر تنها دو نفر بعد از بیست سال به یک سؤال پاسخ مشابهی می‌دهند و نگرشی شبیه دفعه‌ی اول نسبت به زندگی خانوادگی خود دارند.

King & Elder 1998



انتظارات باید با فرد همخوانی و تناسب داشته باشد

ممکن است شما بخواهید که دختر یا پسری شگفت‌انگیز و بی‌عیب و نقص داشته باشید. ممکن است افکاری درباره‌ی نوع شغلی که انتخاب خواهند کرد، یا کاری که انجام خواهند داد، داشته باشید. در ذهن همه‌ی ما خیال‌ها و آرزوهایی وجود دارد اما برای رسیدن به این رؤیاها نباید به کسانی که دوستشان داریم زور بگوییم و آن‌ها را تحت فشار قرار دهیم.

نباید در برابر فرزندانمان که مطابق رؤیاها و خیال ما نیستند احساس عجز و بیچارگی کنیم، در غیر این صورت آن‌ها نیز خود را درگیر زندگی‌ای خواهند دید که برای مورد پسند واقع شدن چون دامی در تله گرفتار شده‌اند.

برای اینکه به فرزندانتان شهامت بدهید و دل و جرأتشان را زیاد کنید به آن‌ها کمک کنید تا مسیر زندگی را مطابق با رویاهای خود طی کنند.



ژولین از قول خود و پنج خواهرش می‌گوید که هیچ‌کس راهی متفاوت‌تر از ما طی نکرده است. یکی از خواهرانم در کارخانه‌ای بزرگ و دیگری در محل کار کوچکی کار می‌کنند. دیگری در تلویزیون گوینده است و

دیگری کارمند دولت است و خواهر دیگری هم دارم که خانه‌دار است و از بچه‌ها مراقبت می‌کند. خواهر دیگرم هم راهبه شده است و هرگز بچه‌دار نخواهد شد.» ژولین می‌گوید زمانی‌که اعضای خانواده‌مان دور هم جمع می‌شوند، درباره‌ی موارد بسیار جالبی صحبت می‌کنند.

«درست مثل دنیای خیال و آرزو، هر کس درباره‌ی کاری که دیگری انجام می‌دهد کنجکاوی می‌کند، چون کاری که دیگری انجام می‌دهد با تجربه‌ی آن‌ها خیلی متفاوت است.» ژولین معتقد است که نباید نقش و سهم خانواده‌اش را ندیده بگیرد چون آن‌ها بچه‌ها را در یافتن مسیر زندگی خود آزاد گذاشته‌اند.

«هیچ‌وقت مادر و پدرم به این موضوع حتی فکر نکردند که ما باید شغل دیگری انتخاب کنیم. زمانی‌که درباره‌ی زمینه‌ی علاقه‌مندی‌مان صحبت کردیم پاسخ آن‌ها «چقدر خوب» بود. منظورم این نیست که از ما انتظارات بسیاری نداشتند اما از ما نخواستند که مثل کاغذی کاربنی رونوشت همدیگر باشیم یا با یکدیگر رقابت کنیم. انتظار آن‌ها این بود که ما در زمینه‌ای که دوست داریم و می‌خواهیم، فرد موفقی باشیم.»



به ترتیب تولد خیلی اهمیت ندهید

آیا فرزند اول در مقایسه با فرزند میانی زندگی خیلی متفاوتی خواهد داشت؟

آیا زندگی کودک یک خانواده‌ی پرجمعیت با تنها فرزند یک خانواده متفاوت است؟

محققین دریافته‌اند که تفاوت‌های زمان زایمان، خود را در تفاوت‌های شخصیتی نشان می‌دهد که ناشی از تفاوت رفتاری والدین و خواهران و برادران با یکدیگر است. اما در مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی فردی، زایمان هیچ تأثیری ندارد.



آلن مشکلات زمان زایمان را به‌عنوان مادر سه بچه و معلمی که مجبور است با بچه‌های فراوانی سر و کله بزند این‌گونه ارزیابی می‌کند.

«بر اساس ترتیب تولد بچه‌ها اطلاعات و آگاهی بیشتری درباره‌ی بچه پیدا می‌کنیم.» که این مسأله باعث تعجب و علاقه‌ی او به این موضوع شده است. برای مثال برخی معتقدند که فرزند اول و تنها فرزند

خانواده در مقایسه با دیگران خیلی مسؤولیت‌پذیرتر است و کوچک‌ترین فرزند با وجود اینکه خیلی شیرین است اما مغرور و خودخواه است.

متأسفانه او هم بر اساس مشاهدات فردی خود و هم بر اساس ترتیب تولد بچه‌ها به این نکته پی‌برده است که تمام آنچه در کتاب‌ها در این باره خوانده است، ممکن است صحت نداشته باشد.

«در رشد شخصیت انسان‌ها دلایل محکم‌تر، قطعی‌تر و قابل اعتمادتری وجود دارد. اگر درباره‌ی شخصی به من چیزی بگویید، بیش از آنکه به ترتیب تولد بچه اهمیت بدهم ترجیح می‌دهم چیزهایی درباره‌ی والدین بچه بدانم.»

در پایان آلن پذیرفت که شاید پذیرفتن نکته‌ی زیر واقع بینانه‌تر باشد.

«هر کس منطق و گذشته‌ی مخصوص خود را دارد. هر کسی شخصیتی خاص خود دارد. ترتیب تولد ممکن است مهم باشد یا نباشد.»

مهم‌تر اینکه آلن معتقد است اغراق در تأثیر ترتیب تولد ممکن است مشکلات و نکات منفی بسیاری را ایجاد کند.

«بسیاری افراد از نظریه‌ی ترتیب تولد به‌مثابه‌ی یک بهانه سوء استفاده می‌کنند.»

ترتیب تولد هر چه باشد، کیفیت روابط یک فرد بالغ و میزان رضایت خانوادگی او با هم مساوی و هم ارزش است.

Griffin 2002



به موقع سر قرار حاضر شوید

شاید به نظرتان احمقانه بیاید اما زمانی‌که می‌گویید فلان ساعت باید فلان جا باشم و درست همان موقع آنجا هستید، در واقع پیام خیلی مهمی را به خانواده‌ی خود می‌دهید.

اگر قرار مهم باشد یا نباشد به هر حال سر موقع در محل قرار حاضر شدن، نشان دهنده‌ی ارزشی است که برای طرف مقابل قائل هستید. از طرفی نشان می‌دهید که شما فردی هستید که به قولی که می‌دهید پایبندید و حرفی که می‌زنید برایتان مهم است، همچنین به این ترتیب به اعضای خانواده نشان می‌دهید که دوست دارید آن‌ها هم مثل شما رفتار کنند.



وودی آلن یک‌بار گفته بود: نوددرصد موفقیت او برای این است که در جایی باشید که منتظرتان هستند. مانوئل مدیر برنامه‌ی آموزشی که به پدران جوان فنون پدر بودن را می‌آموزد می‌گوید:

«من این جمله را هر روز به کسانی که در کلاس شرکت می‌کنند می‌گویم، می‌خواهید پاسخ ساده‌ای بشنوید؟ این هم پاسخی ساده: همیشه کارهایی را انجام دهید که می‌گویید. بهانه نیاورید، دنبال تفاوت نباشید، قول‌هایی که می‌دهید برای بسیاری از شما خیلی خیلی مهم هستند.»

«انسان‌ها همیشه برای چیزهای بی‌ارزش دچار نگرانی می‌شوند. فرزند شما این موضوع که کفشی را که خواسته بود برایش نخریدید یا اسباب‌بازی گران‌قیمتی را که می‌خواست به او هدیه نکردید، خیلی زود فراموش می‌کند، اما بدقولی پدر یا مادرش او را بسیار ناراحت می‌کند و هرگز آن را فراموش نمی‌کند.»

اساس و پایه‌های اعتماد کودک در زندگی، نیاز او به باور کردن پدر و مادرش است. زمانی‌که بلی می‌گویید در عمل هم باید پاسخ بلی باشد و زمانی‌که نه می‌گویید، تصمیمتان را عوض نکنید. زمانی‌که می‌گویید جایی خواهید رفت به‌راستی بروید.

«بچه‌ها به این اعتماد نیاز دارند. این اعتماد به آن‌ها مسؤول بودن را می‌آموزد و نشان می‌دهد که به آن‌ها علاقه و توجه دارید.»

مانوئل به این پدران آینده و کسانی که تازه پدر شده‌اند می‌گوید که این نکته خیلی مهم است. عشق و توجه پدر، جلوی اختلالات روانی، افسردگی و ارتکاب جرم کودک در سنین بالاتر را می‌گیرد.

«دنیا خیلی پیچیده و درهم برهم است، به‌ویژه مواقعی که از کنترل خارج شود. در حالی‌که اراده و کنترل آن خیلی ساده است. به قول‌هایی که می‌دهید عمل کنید و در جایی باشید که منتظرتان هستند.»



تأخیر می‌تواند در طی زمان به یک عادت تبدیل شود. به بیان دیگر بسیاری از افراد در یک خانواده یا خیلی دیر می‌کنند و تأخیر دارند و یا ندارند. آن‌هایی که دیر می‌کنند به میزان بیست و دو درصد کمتر به قول‌هایی که می‌دهند عمل می‌کنند و به میزان نه درصد کمتر از سایرین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند.

Foust 2002



ارتباطات، انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند

زمانی که می‌خواهیم احساساتمان را با فردی از افراد خانواده قسمت کنیم یا درباره‌ی موضوعی صحبت کنیم و در این مورد دچار تردید می‌شویم، ابتدا سعی می‌کنیم با خودمان به این توافق برسیم که چقدر نسبت به آن فرد احساس نزدیکی می‌کنیم. آیا آن‌قدر با او احساس نزدیکی می‌کنیم که در این موارد با او صحبت کنیم؟ متأسفانه پاسخ این سؤال بر پایه‌ی احتمالات است.

اگر خودتان را به حد کافی به کسی نزدیک احساس نکنید چون درباره‌ی موضوع با او صحبت نمی‌کنید هرگز به او نزدیک نخواهید شد. زمانی‌که افکار و نظراتتان را با خانواده مطرح می‌کنید متوجه خواهید شد که بحث کردن درباره‌ی آن موضوع شما را به هم نزدیک‌تر خواهد کرد.



روبرت درباره‌ی مشکلات اقتصادی سال‌های ۱۹۹۰ خیلی چیزها می‌دانست. او به‌عنوان یکی از مدیران ارشد یک شرکت، حقوقی داشت که رقم آن پر از صفرهای درشت بود و این همان چیزی بود که از کودکی رویاهای او را تزیین می‌کرد.

رابرت درآمد خود را با همسر و دو فرزندش خرج می‌کرد و خانه‌ی بسیار بزرگ و زیبایی هم خریده بود.

با وجود اینکه در شغل خود بسیار موفق و با استعداد بود، اما در شرایط اقتصادی که پیش آمد و تغییراتی که حاصل شد، شرکتی که رابرت در آن کار می‌کرد هم تصمیم گرفت کمربندها را محکم‌تر ببندد. در ابتدا استخدام نیروی جدید را متوقف کردند، سپس حقوق‌ها را تعدیل کردند و بی‌درنگ پس از آن شروع به تعدیل نیرو کردند. رابرت تا سه نوبت از این تعدیل نیرو دراما ن ماند، اما در نوبت سوم تعدیل نیروها، ناگهان خود را در خیابان و جزء فهرست اخراجی‌ها یافت.

رابرت چندان خوش‌بین نبود که بتواند در شرایط موجود که بیشتر شرکت‌ها مثل شرکتی که او در آن کار می‌کرد سیاست تعدیل نیرو را پیش‌گرفته بودند کاری پیدا کند. او سعی می‌کرد ناراحتی و نگرانی خود را به خانواده‌اش نشان ندهد و به آن‌ها می‌گفت که پس‌انداز آن‌ها و پولی که به عنوان تضمین شغل در زمان خروج به او داده شده تا زمان درست شدن اوضاع اقتصادی برای آن‌ها کافی خواهد بود. اما خودش هم می‌دانست که اوضاع به این خوبی‌ها هم نیست. هر دلار درآمدش صرف پرداخت هزینه‌های اقساط ماشین و خانه شده بود و نتوانسته بود پول چندانی پس‌انداز کند. از سویی، رابرت می‌ترسید که برای مدت طولانی نتواند کاری پیدا کند.

وقتی پولی که شرکت به‌مثابه‌ی تضمین بیکاری در زمان اخراج به او پرداخته بود تمام شد، رابرت به جای اینکه برخی صرفه‌جویی‌ها را در هزینه‌ها اعمال کند شروع به قرض گرفتن کرد. او به‌طور کامل متوجه بود

که باید جلوی این کار را بگیرد، «سوراخ به جای اینکه بسته شود روز به روز بزرگ‌تر می‌شد.»

در نهایت تصمیم گرفت که حقیقت را بیان کند. زمانی‌که به همسر و فرزندش گفت که باید به شکل متفاوتی زندگی کنند و او هم هر شغلی که به او پیشنهاد شود را خواهد پذیرفت در مقابل واکنش آن‌ها خیلی متعجب شد.

«مخالفت آن‌ها با من و تقسیم نظراتم با آن‌ها ما را به هم نزدیک‌تر کرده بود.»



در نتیجه‌ی تحقیقاتی که بر روی مادران و دختران انجام شده مشخص گردیده است، مادران و دخترانی که درباره‌ی موضوعات مختلف با هم صحبت می‌کنند و به بحث می‌پردازند به میزان سی درصد بیش از سایر مادران و دختران به هم احساس نزدیکی می‌کنند.

Silverbery.Koerner, Wallace, Jacobs lehman 7 Ryymand 2002



هر کس ارتباطات متفاوتی را آغاز می‌کند

فرض کنید برای تهیه‌ی پاستا (نوعی غذا) به پنج نفر، پنج دستور پخت متفاوت می‌دهند. با وجود یکسان بودن هدف، هر کدام به شکل متفاوتی آن را خواهند پخت و زمانی‌که کارشان تمام شود هر کدام یک پاستا پخته‌اند. تفاوت‌های موجود بین آن‌ها در نهایت هنگام بررسی نتیجه ممکن است چندان مهم نباشند. این موضوع درباره‌ی روابط داخلی خانواده هم صدق می‌کند. هر کسی به شکل متفاوتی به یک رابطه نزدیک می‌شود و با آن برخورد می‌کند اما شیوه‌ی ورود و شروع رابطه به اندازه‌ی هدف و نتیجه مهم نیست. بی‌شک باید این تفاوت‌ها را ببینید.



مایا لین معماری که مجسمه‌ی یادبود مجروحین جنگ ویتنام را ساخته است، نقش پدرش را در انتخاب این شغل نادیده نمی‌گیرد. او ارتباط بسیار نزدیک خود با پدرش را این‌گونه بیان می‌کند. «در سایه‌ی این نزدیکی با پدرم، هر کاری که می‌خواستم انجام دهم را انجام دادم چون پدرم به من ایمان و باور داشت، من هم خود را باور کردم.»

مایا می‌گوید که نوع رابطه‌ی او با پدر و مادر و برادرش با یکدیگر بسیار متفاوت است. اما در تمام آن‌ها عشق و علاقه بین اعضای خانواده

وجود دارد. «رابطه‌ای که مادرم با برادرم دارد با ارتباطی که با من دارد متفاوت است. رابطه‌ای که پدرم با برادرم دارد نیز با رابطه‌ی ما متفاوت است.» مایا فکر می‌کند که نوع علاقه و توجهی که پدرش به او و توانایی‌هایش نشان می‌دهد بی‌مانند است. از سال تولدش ۱۹۵۹ به بعد، پدرش همواره به او گفته که او فرزندی بسیار خوب است.

«پدرم توجهی را که آن روزها خانواده‌ها به فرزندان پسرشان نشان می‌دادند از من هم دریغ نکرده بود و من متوجه این مسأله بودم که این کار پدرم خارج از عرف و عادت مرسوم آن دوره است و این برای من خیلی مهم بود.»

مایا به صحبت‌هایش این جمله را اضافه می‌کند که پدرش شخصیت بسیار قدرتمندی دارد و بدون اینکه تحت‌تأثیر کسی قرار بگیرد خانواده‌اش را اداره کرده است.

«این‌که بقیه‌ی انسان‌ها چه‌کار می‌کنند برای او هرگز مهم نبود. اینکه آن‌ها فارغ‌التحصیل دانشگاه بودند یا تفاوت‌های بارزی داشتند هرگز پدرم را تحت‌تأثیر قرار نمی‌داد. پدرم می‌دانست که بهترین راه نشان دادن علاقه‌ی او به خانواده‌اش، تقلید کردن از دیگران نیست، بلکه دل و جرأت دادن به ماست.»



محققین به این نتیجه رسیده‌اند که از بین هر دو زوج هشت زوج روابط خانوادگی خود را با سایر اعضای خانواده با کلمات مشابهی بیان می‌کنند. اما از هر ده نفر تنها دو نفر رفتار و برخورد مشابهی دارند.

Brussoni 2001



خوشبختی به دیدگاه شما بستگی دارد

در هر خانواده‌ای بحث و دعواهایی اتفاق می‌افتد. کسانی که در زندگی خانوادگی احساس خوشبختی می‌کنند خانواده‌های بی‌عیب و نقصی ندارند، بلکه آن‌ها فقط بر روی چیزهایی که باعث خوشحالی آن‌ها می‌شود متمرکز شده‌اند. شما ممکن است هر روز چیزهای بسیاری برای عصبانی شدن یا احساس خوشبختی و رضایت کردن نسبت به خانواده‌ی خود بیابید. اگر زیبایی‌های اطرافتان را ببینید از ناراحتی‌ها و مشکلات اطرافتان رها خواهید شد.



ظاهر، از سی سال پیش تا امروز در اورگون زندگی می‌کرد، اما همیشه نگران سلامت خواهران و برادرانش و فرزندان آن‌ها که در افغانستان زندگی می‌کردند، بود. در نهایت بعد از آن همه جنگ و دعوا موفق شده بود خواهران و برادران را به اورگون بیاورد.

«زندگی و تجربیات خانواده‌ام در افغانستان ممکن است مانند یک داستان به نظر برسد. چهار گوشه‌ی دنیا پراکنده شدیم. خدا می‌داند که چند بار مجبور شدیم از صفر شروع کنیم. اما هرگز از یکدیگر و از

فرهنگمان دل نکندیم. ظاهر با بر عهده گرفتن وظیفه‌ی پدری سعی می‌کرد شرایط مناسبی را برای تحصیل فرزندان خواهران و برادرانش فراهم کند. او برای تحصیلات دانشگاهی بچه‌ها پول پس‌انداز می‌کرد. شش خواهر زاده و برادر زاده‌ی ظاهر که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اند اکنون شغل‌های خیلی خوبی دارند. ظاهر و اقوامش اکنون به این فکر می‌کنند که چطور می‌توانند به بقیه‌ی اعضای فامیل که در افغانستان مانده‌اند کمک کنند و به همین منظور پس‌انداز برای کمک به آن‌ها را آغاز کرده‌اند. ظاهر می‌گوید که درباره‌ی آینده‌ی نسل بعد خیلی امیدوار است و در حالی‌که به نوزاد تازه متولد شده‌ی برادر زاده‌اش نگاه می‌کند می‌گوید:

«از اتفاقاتی که در دنیا می‌افتد خبر ندارد و امیدوارم هیچ وقت هم باخبر نشود. امیدوارم در تمام عمر همیشه در خانه‌ای پر از آرامش زندگی کند. اما انسان وقتی به او نگاه می‌کند می‌فهمد که زندگی ادامه دارد و این چیزهایی که تجربه می‌کنیم هم خیلی باارزش است.»



انسان‌هایی که از زندگی خود و زندگی خانوادگیشان احساس رضایت می‌کنند در مقایسه با کسانی که از زندگی خانوادگی خود احساس نارضایتی می‌کنند، دو برابر بیشتر متوجه زیبایی‌های زندگی هستند و به آن فکر می‌کنند.

Diener, Lueas, Oishi& Suh 2002



شما شرکت‌کننده‌ی مسابقه‌ی محبوبیت نیستید

خانواده‌ها با رأی‌گیری همگانی سرکار نمی‌آیند. برای مسؤول باقی مانـدن نیازی نیست که مسابقه‌ی محبوبیت و معروفیت را برنده شوید یـا نیـازی نیست که برای برنده شدن تلاش کنیـد. انجـام دادن بهتـرین کـار بـرای خانواده ممکن است همیشه قابل توجه ترین کار نباشد ولـی امکـان دارد بعضی اوقات کاری باشد که هیچ‌کس تمایلی به انجام آن ندارد.

اما وظیفه‌ی شما انجام دادن کارهایی است که فکـر مـی‌کنیـد بـرای خانواده‌تان بهترین است.



میشل از نزدیک شاهد این مسأله بـود کـه دوسـتانش بـرای فرزندانـشان معیارهایی را تعریف می‌کنند و برای رسیدن به این معیارها چه کارهـایی انجام می‌دهند و می‌دید که بچه‌ها بی‌انصاف‌تر از پـدران و مـادران رفتـار می‌کنند.

میشل بارها مجبور شده بود بین خود و دخترش حریم‌هایی را تعریف کند. اما متوجه شده بود که در چشم دخترش چندان هم مـادر محبـوبی نیست.

«تعادل برقرار کردن هرگز کار ساده‌ای نیست. همه‌ی ما می‌دانیم که باید اجازه دهیم بچه‌هایمان وقتی بزرگ‌تر می‌شوند برخی از تصمیماتشان را خودشان بگیرند و آزادی را تاحدی تجربه کنند و عواقب آن را نیز تحمل کنند. این کار ما به آن‌ها کمک خواهد کرد که در بزرگسالی افرادی عاقل و پخته بار بیایند. تا اینجا موضوع را می‌فهمیم اما آنچه نمی‌فهمیم یا درک آن برای ما دشوار است این است که تصمیم‌هایی که می‌گیریم مناسب و برازنده‌ی یک پدر و مادر باشد؛ درباره‌ی تجربه چقدر اغراق شده است؟ چه میزان آن کافی است؟ یا چقدر کمتر از میزان مناسب است؟

میشل مکالمات ساده‌ای که با دخترش داشته را اینطور برای ما بیان کرد.

- «می‌توانم آن فیلم را ببینم؟»

* «مناسب سن تو نیست.»

- «اما همه آن را دیده‌اند.»

* «نه هر کسی ندیده، می‌دانم که ندیده‌اند. با مادر آن دوستانت که تو آن‌ها را هر کس خطاب می‌کنی صحبت کردم.»

اما متأسفانه بحث بین مادر و دختر در همین جا ختم نمی‌شود.

- «پاسخ نه را حتی اگر برای مدت کوتاهی می‌پذیرفت. بعد از مدتی این پذیرش تبدیل به التماس می‌شد، بحث و جدل‌ها، گریه‌ها، التماس‌ها و چشم‌غره‌ها ادامه پیدا می‌کرد و در نهایت دخترم با من قهر می‌کرد، اما ما در تمام این مراحل به هیچ وجه نباید از تصمیم خود منصرف شویم و آن را تغییر دهیم.»

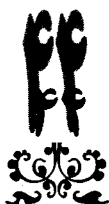
میشل اضافه می‌کند:

بعد از مدتی انسان احساس می‌کند در بن‌بست گرفتار شده است، «ممکن است از تصمیمتان منصرف شوید که باعث لبخند و شادی او شوید و ممکن است هرگز آن را تغییر ندهید و موقعیت خود را به‌عنوان یک مادر محبوب نزد فرزندتان از دست بدهید اما اگر از تصمیم خود منصرف شوید به این معناست که از وظیفه‌ی مادری خود نیز منصرف شده‌اید. حتی شاید عقب‌نشینی کنید، تسلیم شوید، به پشتی تکیه دهید و از دور به تماشای ماجراهای بعدی بنشینید.»



تحقیقات نشان داده است، از هر ده فرد بالغ، هشت نفر آن‌ها اعتراف می‌کنند که نسبت به برخی از تصمیمات والدین خود به‌شدت مخالفت نشان داده‌اند اما امروز که به گذشته نگاه می‌کنند حق را به آن‌ها می‌دهند و تصمیم آن‌ها را درست می‌دانند.

Schmutte 2002



رسم و رسومات را فراموش نکنید

همه‌ی ما برخی از عادات و رسم و رسومات پدران و پدر بزرگ‌هایمـان را در خاطراتمان مرور می‌کنیم، می‌خواهد بازدیدهای مرسوم مناسبت‌ها یـا اعیاد باشد یا رسوماتی که از طرف پدر بزرگ و مادر بـزرگ‌هایمـان اجـرا می‌شود. این رسم و رسومات عاداتی قدیمی نیستند، بلکه اطلاعات پایه‌ای هستند که به بچه‌ها کمک می‌کنند هویت خـود را بیابنـد و بازشناسـند. متفاوت بودن نیازها یا معیار ارزش‌های رسومات بـا بافـت خـانواده باعـث می‌شود که برخی از آن‌ها نادیده گرفته شوند.



زمانی‌که دبیرستان جفرسـون واقـع در غـرب پنـسیلوانیا تـصمیم گرفـت نمایشنامه‌ی قدیمی «کمانداری بر روی پشت بام» را به روی صحنه ببرد، مدرسین تئاتر مدرسه به این فکر افتادند که رسم و رسـومات موجـود در متن نمایش و شخصیت اصـلی نمـایش را تغییـر دهنـد تـا بـا توجـه بـه جامعه‌ی امروزی قابل اجرا و قابـل درک باشـد و بـرای اینکـه والـدین را نسبت به این آداب و رسوم تحت‌تأثیر قرار دهند درباره‌ی شیوه‌ی اجـرای نمایش به بحث با والدین پرداختند. و در نهایت مدیریت مدرسه تـصمیم

گرفت با همکاری و مشورت والدین و دانش‌آموزان و با توجه به ارزشی که برای این رسومات در زندگی خود قائل هستند جایگاه آن را در زندگی‌ها بیابند و هر جلسه را بر روی نوار ویدئو ضبط کردند و قبل از اجرای هر بخش از نمایش با هم به تماشای آنچه ضبط کرده بودند نشستند و متوجه چیزهای بسیاری شدند که جوان‌ها و مسن‌ترها را تحت‌تأثیر قرار می‌داد.

«بسیاری از افراد در تعطیلات یا فرصت‌هایی که ایجاد می‌شود شانس کنار هم بودن را پیدا می‌کنند که این هم بخشی از رسومات است.»

یکی از دانش‌آموزان هفت ساله برای آن‌ها تعریف کرده بود که تمام اعضای خانواده، مادربزرگ و پدربزرگ، خاله و دایی و خلاصه همه‌ی فامیل، سالی یک‌بار کنار دریا دور هم جمع می‌شوند.

یک فرد هشتاد ساله‌ی دیگر هم تعریف کرده بود که در اعیاد و مناسبت‌ها همه‌ی خانواده دور هم جمع می‌شوند. کتی که وظیفه‌ی تصحیح متن را به عهده دارد می‌گوید: «ما می‌خواستیم نشان بدهیم که رسومات در زندگی مهم هستند. ساده‌ترین راه یاد گرفتن آن نیز بیان آنچه انسان‌ها تجربه کرده‌اند، از زبان خودشان است.



رسومات خانوادگی باعث تقویت و رشد اجتماعی بچه‌ها می‌شود و وابستگی‌های احساسی و خانوادگی را به میزان هفده درصد افزایش می‌دهد.

Eaker & Wslters 2002



شرایط‌تان را خود شما تعیین کنید

شغل یا محل کاری که انتخاب کرده‌اید یا با شما همخوانی دارد و یا ندارد. رابطه‌ی بین زندگی شغلی و زندگی خانوادگی شما هر چه باشد، رضایت شما از زندگی شغلی‌تان هیچ ربطی به خانواده‌تان ندارد.

زمانی‌که درباره‌ی انتخاب شغل تصمیم می‌گیرید، همراه با احتیاجات خانواده‌تان، این نکته را هم در نظر بگیرید که آیا خودتان آن را دوست دارید؟ زیرا نیازهای خانواده‌ی شما کاری را که دوست ندارید و آن را نمی‌خواهید، به کاری خوب تبدیل نخواهد کرد.



ایوا از ۲۵ سال پیش تا به‌حال در رستورانی در میلواکی به‌عنوان پیش‌خدمت مشغول به کار است. او می‌گوید:

«من همیشه معتقدم هر کاری که هر کسی انجام می‌دهد مهم است. هنگام کار به جز کارم به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کنم. من پیشخدمتم و کارم را خیلی دوست دارم.»

ایوا که در چکسلواکی متولد و بزرگ شده بود بدون اینکه کلمه‌ای انگلیسی بلد باشد به امریکا مهاجرت کرد. او از یک سو شروع به آموختن

انگلیسی کرده و از سوی دیگر خود را برای امتحانات دانشگاه آماده کرده بود. درضمن او حاضر نبود زمانی‌که وارد دانشگاه شد شغل خود را به‌عنوان پیش‌خدمت کنار بگذارد.

«کار را به‌عنوان پیش‌خدمت شروع کردم و در حین آماده شدن برای امتحانات دانشگاه، آن محیط را هم خیلی پسندیدم. با من خیلی همخوانی داشت. بعدها ازدواج کردم و صاحب فرزند شدم که این هم یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی من بود. این کار برای خودش نقاط قوتی دارد، کارم را دوست دارم و احتیاجاتم را برآورده می‌کند و از این مسأله خیلی راضی‌ام.

وقتی انسان از یک کشور خیلی فقیرتر به اینجا می‌آید آنچه در دست دارد، برای او کفایت می‌کند و به این فکر نمی‌کند که باید همه چیز داشته باشد. نیازها و خواسته‌های من خیلی ساده و روشن است. خدا را شکر می‌کنم که اینجا هستم.»

ایوا به کسانی که می‌خواهند این شغل را آغاز کنند توصیه‌ای دارد:

«این کار هم مانند مشاغل دیگر است. انسان باید کاری را که انجام می‌دهد، دوست داشته باشد، در غیر این صورت احساس خفگی می‌کند و نابود می‌شود.»



علاقه‌مندی انسان‌ها به شغلشان باعث می‌شود احساس کنند که رشته‌ی کار در دست آن‌هاست و صاحب کارشان آن‌ها را حمایت می‌کند و این احساسات مثبت، زندگی خانوادگی آن‌ها را به‌تمامی تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد.

Goulet& Sigh 2002



فعالیت‌ها را حمایت کنید اما آن‌ها را مطالبه نکنید

چگونه می‌توانید زمان خالی و اوقات بیکاری بچه‌ها را به‌گونه‌ای مثبت و ارزشمند جهت دهید؟ بهترین روش در این موارد این است که به آن‌ها دل و جرأت بدهید و از آن‌ها نخواهید کاری را انجام دهند بلکه آن‌ها را تشویق کنید که به عضویت یک مرکز آموزشی یا مرکز ورزشی درآیند چون در این مکان‌ها در سایه‌ی فعالیت‌هایی که به بچه‌ها پیشنهاد می‌شود به آن‌ها فرصت می‌دهد که از نظر اجتماعی رشد بیشتری داشته باشند، دوستان بیشتری پیدا کنند و چیزهای بیشتری بیاموزند. اگر از بچه‌ها بخواهید یا آن‌ها را مجبور کنید به این مراکز بروند، جنبه‌ی تفریحی کار به‌کلی از بین می‌رود و جنبه‌ی یک کار اجباری را به خود می‌گیرد. فرصت‌هایی را پیش بیاورید که کودک بتواند در فعالیت‌های گروهی شرکت کند تا به این شیوه علاقه‌مندی‌های او را بشناسید. همیشه از آن‌ها حمایت کنید و آن‌ها را تشویق کنید، اما هرگز آن‌ها را مجبور نکنید.

ساکنین Ridge wood در نیوجرسی به فرزندان خود افتخار می‌کنند. این بچه‌ها علاوه بر کلاس درس در زمینه‌های ورزشی نیز موفق

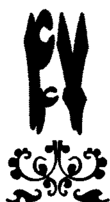
هستند. موفقیت‌های آن‌ها به همین جا ختم نمی‌شود، آن‌ها در زمینه‌ی موسیقی و حتی شطرنج نیز موفق‌اند. اما بسیاری از والدین نگران خستگی فرزندان خود هستند و این نگرانی از آنجا سرچشمه می‌گیرد که بچه‌ها علاوه بر استفاده از زمان‌های بیکاری خود زمانی را که با والدین خود می‌گذرانند نیز کاهش داده‌اند. مدیران مدرسه و والدین برای حل این مشکل جلسه‌ای تشکیل می‌دهند تا برای این مشکل راه‌حلی بیابند و تصمیم می‌گیرند شبی به نام شب خانواده ترتیب دهند. در این شب هیچ‌گونه فعالیت مدرسه‌ای انجام نخواهد گرفت (حتی به بچه‌ها تکالیف منزل هم نمی‌دهند) و به جز برنامه‌ی درسی کلاس، هیچ فعالیتی انجام نخواهد شد، به بیان دیگر هر کس زمان خود را با عزیزانش می‌گذراند و کنار آن‌ها خواهد بود. ماریکا یکی از کسانی که پیشنهاد شب خانواده را مطرح کرده بود، به شکل بارزتری، شاهد نگرانی اهالی دهکده بوده است.

«جامعه‌ی ما شاید می‌خواهد به این ترتیب این مسأله را مطرح کند که حق انتخاب‌های دیگری نیز وجود دارد. شاید هم تمام این فعالیت‌ها و به چپ و راست دویدن‌ها بهترین چیز ممکن برای فرزندتان نباشد.»



بیست و چهار درصد از بچه‌هایی که به جز کلاس درس در فعالیت‌های دیگری مانند ورزش و مراکز دانش‌آموزشی شرکت می‌کنند از رفتن به مدرسه احساس خشنودی و رضایت بیشتری دارند.

Gilman 2001



توجه نشان دادن، موضوعی شخصی است

توجه نشان دادن به یک انسان، به یاری او شتافتن، زمانی‌که او به شما نیاز دارد، چه آن فرد یک کودک باشد یا فردی بزرگسال، در تمام این موارد، شما توان و قدرت خود را از پیوندی که بین شما وجود دارد می‌گیرید.

برای اینکه در توجهی که نشان می‌دهید موفق باشید و این توجه تداوم داشته باشد باید این توجه بر پایه‌ی عشق و علاقه باشد. چون هیچ چیز مانند عشق و محبت مهم و ماندگار نیست.



تی.کیاه کریستال کیماه که در سریال‌های تلویزیونی مانند خانواده‌ی کوزبی و زندگی رنگی نقش ایفا کرده است، زندگی هالیوودی زیبایی دارد، خانه‌ای بزرگ و زیبا، ماشینی بزرگ و کاری منظم.

او برای نگهداری از مادربزرگ خود که تازگی به بیماری آلزایمر مبتلا شده است به خانه‌ای که در آن به دنیا آمده و بزرگ شده بود و به شیکاگو نقل مکان می‌کند. مادر بزرگش او و سه خواهرش را بزرگ کرده است. او برای پرورش و تحصیل نوه‌هایش، هر کاری که از دستش برمی‌آمد، انجام می‌داد و هرگز دریغ نکرده بود.

تی.کیاه به خاطر بیماری مادربزرگش هر روز گریه می‌کند. او می‌گوید مراقبت از مادربزرگش و زندگی در کنار او وجوهی مثبت و منفی دارد.

«انسان احساس می‌کند به بن‌بست رسیده است، درست مانند اینکه در لابیرنتی (هزارتویی) به دنبال راه خروج می‌گردد. می‌دانم که مادربزرگم آنجاست. این اواخر گفته‌های او را به‌شیوه‌ای دیگر گوش می‌کنم زیرا به‌واسطه‌ی گفته‌هایش متوجه می‌شوم که می‌خواهد چه بگوید.»

خانه‌ی مادربزرگش پر از مجلات و عکس‌های مربوط به موفقیت‌های اوست.

« بخشی از من برای جلب رضایت و توجه او بسیار تلاش کرده بود، اما بدبختانه او دیگر مرا نمی‌شناخت و سریال‌های مرا تماشا نمی‌کرد. نمی‌دانم تمام تلاش‌های من چه مفهومی داشته است.»

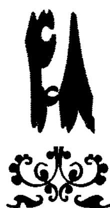
او سخنانش را این‌گونه ادامه می‌دهد:

«چیزی بدتر از این وجود ندارد که شما ببینید عشق و علاقه‌ی شما به هیچ دردی نمی‌خورد، مادربزرگم برای بزرگ کردن ما هر کاری که در توان داشت انجام داده بود و علاقه‌ای که به ما داشت باعث شده بود توان کافی برای این کار را بیابد و اکنون برای من خیلی مهم است که بتوانم علاقه‌ام را به او نشان دهم.»



رابطه‌ی بین کسی که مورد توجه قرار می‌گیرد و کسی که او را دوست دارد، به احساساتی چون احساس مسؤولیت و خوشبختی تبدیل می‌شوند و بیش از دیگر عناصر خارجی مهم هستند.

Baronet 2003



شما نمی‌توانید دربان خانواده باشید

در ازدواج‌هایی که عمری طولانی داشته‌اند و زوج‌ها عمری با خوشی در کنار هم زندگی کرده‌اند، اغلب می‌بینیم که درباره‌ی خاطرات، تجربیات و شنیده‌های خود درباره‌ی اینکه عمر زندگی آن‌ها طولانی نخواهد بود صحبت می‌کنند. نشنیده گرفتن چیزهایی که به آن‌ها گفته می‌شده ممکن بوده است باعث سرد شدن آن‌ها از خانواده‌شان گردد. درست است که همه‌ی ما بهترین‌ها را برای خانواده‌مان می‌خواهیم اما زمانی‌که یکی از اعضای خانواده رابطه‌ای جدی را آغاز می‌کند با در نظر گرفتن اینکه این فرد ممکن است روزی یکی از اعضای خانواده‌ی ما شود سعی می‌کنیم از این موضوع مطمئن شویم که آیا او لایق خانواده‌ی ما هست یا خیر.

اما بدبختانه کسی که باید در این مورد تصمیم بگیرد ما نیستیم. بی‌شک باید به این نکته توجه داشته باشیم که نظر منفی ما ممکن است به بروز اختلاف در خانواده منجر شود و هیچ تأثیری نیز، در تصمیم فردی که باید تصمیم بگیرد نخواهد داشت.



کریگ سه دختر داشت. او زمانی‌که دخترانش کوچک بودند همیشه با خود فکر می‌کرد که آیا پس از اینکه دخترانش بزرگ شوند و خانه را ترک کنند، وظیفه‌ی پدری او به پایان خواهد رسید یا خیر؟ اما اکنون می‌گوید:

«زمانی که دخترها کوچک بودند دعواها در خانه به خاطر زمین خوردن آن‌ها و کبود شدن زانوهایشان و گریه‌های دائمی آن‌ها به دلیل درد زمین خوردن بود، اما حالا هر سه‌ی آن‌ها دختران بزرگی شده‌اند و مشکلات و بحران‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شویم بسیار پیچیده‌تر و جدی‌تر است.»

کریگ معتقد است که باز هم باید محدودیت‌ها و مرزهایی تعریف شود: «بزرگ شدن دخترانم چیز خیلی قشنگی است. دخترانم خیلی عاقل هستند. می‌توانم با آن‌ها درباره‌ی سیاست، کتاب و تمام آنچه در زندگی من یا آن‌ها اتفاق می‌افتد صحبت کنم، اما زندگی همیشه در خوشی نمی‌گذرد. بزرگ شدن آن‌ها باعث نمی‌شود که وقتی ناراحت هستند یا روزهای سختی را می‌گذرانند، نگران و ناراحت نباشم، اما با وجود همه‌ی این‌ها انسان‌ها باید به فرزندانشان فرصت دهند که زندگی کنند، از خطاهای خود درس بگیرند و خوشبختی خود را بیابند.»

«زمانی که بچه‌ها بزرگ می‌شوند پدران و مادران متوجه می‌شوند که بچه‌های آن‌ها زندگی خیلی متفاوتی دارند. گاهی بهتر است به جای اینکه سعی کنیم بچه‌ها را محدود کنیم و از کارهایی که انجام می‌دهند انتقاد کنیم، از آن‌ها حمایت کنیم که بی‌شک نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت.»



در روابط خانوادگی، زمانی که انسان‌ها احساس کنند روابط آن‌ها مورد تأیید اعضای خانواده است به میزان بیست و پنج درصد بیش از سایرین احساس رضایت می‌کنند و از رابطه‌ی خود رضایت بیشتری دارند.

Asidao 2002



این‌که چه کسی پول در می‌آورد به‌هیچ وجه مهم نیست

بر اساس تحقیقاتی که وزارت کار امریکا انجام داده مشخص شده است از هر سه خانم، در یک مورد از آن‌ها درآمد زن خانه از همسرش بیشتر است، اما خانواده‌ی شما محل کارتان نیست. مهم نیست که در خانواده چه کسی درآمد بیشتری دارد. در یک خانواده، درآمد اصلی مال هر کسی که باشد، این موضوع برای خانواده به‌مثابه‌ی کل و یک مجموعه‌ی خیلی خوب است. اگر به درآمد به مثابه‌ی یک رقابت نگاه کنیم خیلی خطرناک است و ممکن است هدف اصلی از کسب درآمد را تغییر دهد. مشخص کنید که چه چیزی، هم برای شما و هم برای خانواده‌ی شما مهم است و سعی کنید در کنار این عناصر مهم و اهدافتان علامت دلار ($) وجود نداشته باشد.

درآمد سوزان که در یک شرکت تبلیغاتی کار می‌کرد نسبت به همسرش که کارمند و عضو یک انجمن بود خیلی بیشتر بود. زمانی که در سال‌های ۱۹۹۰ در شغل خود به اوج رسیده بود در آمدش کمابیش دو برابر حقوق همسرش شده بود و البته همزمان با این موضوع اختلافات و ناراحتی‌ها هم در منزل شروع شده بود. سوزان که خیلی بیشتر از

همسرش پول به منزل می‌آورد، تمام کارهای منزل را نیز به تنهایی انجام می‌داد. سوزان می‌گوید: «همیشه در مورد کارهای خانه دعوا می‌کردیم.» آن‌ها در نهایت به توافق رسیدند و همسرش هم کمک کردن به او در کارهای منزل را شروع کرده بود. اما سوزان در برابر این مشکلات دچار تردید شده بود که آیا خانم‌هایی که وضعیت مشابه او را داشتند هم شرایطی مثل او دارند یا خیر؟

هنگامی‌که در این‌باره با یکی از مدیران شرکت صحبت کرده بود متوجه شده بود که او در این مورد تنها نیست. سوزان و خانم‌های دیگری که مشکل مشابه او را داشتند دور هم جمع شدند و در مورد این موضوع صحبت کردند.

«زنان بسیاری را دیدم که تمام مسؤولیت خانه را به تنهایی بر عهده می‌گیرند و به این نتیجه رسیدم که پول نزد هر کس باشد قدرت نیز متعلق به اوست. اما متأسفانه خانم‌ها با وجود کسب درآمد بیشتر هم نمی‌توانند قدرت را در دست بگیرند.»

سوزان دیده بود زنانی که درآمد خوبی دارند برای زندگی مشترکی که همه چیز در آن تقسیم می‌شود به‌آسانی درآمد خود را وارد خانواده می‌کنند.

«زن‌ها زمانی که درآمد بیشتری کسب می‌کنند امکان دستیابی به قدرت مساوی بیشتری را پیدا می‌کنند.»

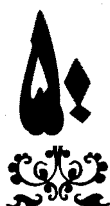
سوزان معتقد است مردانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند و در کنار زنانی هستند که درآمد خوبی دارند می‌توانند زندگی مشترک خیلی خوبی داشته باشند.

«مرد باید اعتماد به نفس داشته باشد اما در عین حال نباید روحیه‌ی رقابت‌جو داشته باشد، درضمن نباید ارزش خود را با صفرهای روی چک یا عنوان روی کارت ویزیت خود بسنجد.»



در ازدواج‌هایی که زن درآمد خوبی دارد، در مقایسه با ازدواج‌هایی که مرد درآمد بیشتری دارد، افراد به میزان کمتری دچار دردسر، ناامیدی و نارضایتی می‌شوند و میزان طلاق در این ازدواج‌ها در مقایسه با بقیه‌ی موارد کمتر است.

Ragers& Deboer 2001



شیوه و طرز صحبت کردن انسان‌ها مشابه نیست

آیا خانواده‌ی شما از ارتباط خوبی برخوردار است؟ ارتباط با کورنومتر یا هر وسیله‌ی دیگری قابل سنجش نیست. صحبت کردن انواع بسیاری دارد، اما کاربردی‌ترین نوع آن حالتی است که فرد سخن‌گو، خود را در آزادی کامل احساس کند. ارتباط خوب بین اعضای خانواده باعث راحتی، تعادل و هماهنگی می‌شود، همچنین باعث می‌شود اعضای خانواده به‌گونه‌ای درست و صادقانه بدون ترس از واکنش‌های اطرافیان صحبت کنند.

چنین فضایی باعث می‌شود که نسبت به خانواده‌مان احساس خوبی داشته باشیم و خودمان نیز احساسمان را خیلی صادقانه نشان دهیم و تفکراتمان را با آن‌ها تقسیم کنیم.



مای مینسون یکی از اساتید دانشگاه مارکوییت، چیزهای بسیاری از دانشجویانش و خانواده‌های آن‌ها شنیده و متوجه شده است که بعد از سال‌های اولیه‌ی دانشگاه، دانشجویان زمانی که برای تعطیلات تابستانی به منزل می‌روند در برقراری ارتباط با خانواده‌ی خود دچار مشکل می‌شوند و خانواده‌های آن‌ها نیز درست احساس مشابهی دارند.

«مشکل اصلی آن‌ها، برداشت‌های عجیب و غریب است. مدت زیادی در کنار هم زندگی کرده‌اید اما این چند ماهی که دور از هم گذرانده‌اید باعث شده است هر کسی روابط خود را بررسی کند. زمانی که یکی از دانشجویانم با موهای آبی رنگ به خانه برگشته بود خانواده‌اش شک کرده و فکر کرده بودند که شاید دخترشان به عضویت یکی از مذاهب عجیب و غریب درآمده است.»

دکان درباره‌ی حساس بودن مواردی از این قبیل به خانواده‌ها هشدار می‌دهد: «تمام مقرراتی که از قبل تعیین شده‌اند را باید کنار بگذارید و قوانین جدیدی را تعیین کنید. کم‌کم به زمان عدم وابستگی و استقلال بچه‌ها نزدیک می‌شوید، البته هر کسی با مشکلات و موانعی نیز روبه‌رو خواهد شد. به‌عنوان کسی که مدت بیست سال است در این دانشگاه با دانشجویان ارتباط دارم سعی می‌کنم جلوی خطاهای آن‌ها در ارتباطاتشان را بگیرم. احساسات و تفکراتتان را درست و صادقانه بیان کنید و منتظر نباشید که زمان همه چیز را حل کند. منتظر این نباشید که هر کسی را دچار بحران عصبی کنید. والدین باید بدانند که هنگام پایان دوران دانشگاه و بازگشت به خانه، فرزندان آن‌ها و تفکراتی که نسبت به محیط خانواده دارند دوباره به شکل اولیه باز خواهد گشت.

پس از فارغ التحصیلی آن‌ها از استقلال و آزادی خود خشنود هستند، اما متوجه اهمیت خانواده نیز شده‌اند.



انسان‌هایی که شانس برقراری ارتباط نزدیک با کسانی را که دوست دارند دارا هستند و در آرامش کامل، موفق به برقراری این ارتباط می‌شوند به میزان هجده درصد بیش از سایرین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند.
Spradling 2001



بازتاب هرکاری که انجام می‌دهید به خودتان باز خواهد گشت

بیشتر افراد تمایل دارند در کارهایی که انجام می‌دهند از حمایت بیشتر خانواده برخوردار باشند، این کار ممکن است تحصیل باشد یا هر کار دیگری؛ بسیاری معتقدند که به تنهایی مبارزه می‌کنند و خانواده‌های آن‌ها علاقه‌ای به موضوع مورد نظر آن‌ها نشان نمی‌دهند یا تلاش آن‌ها را نادیده می‌گیرند. برای اینکه احساس کنید از حمایت بیشتری برخوردارید چه می‌کنید؟ شما هم یاری بیشتری می‌رسانید و بیشتر کمک می‌کنید؟ احساس حمایت با تقسیم کردن این حس با دیگران مانند موج بزرگ‌تر می‌شود. احساسات مثبت و خوب، اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و اگر از همان ابتدا حالت تدافعی بگیرید احساسات منفی، شما را اسیر خود می‌کند.



بوبی یونگ که در دبیرستانی در ایسلند قهرمان دو و میدانی است موفق شده است از آکادمی ورزش بورسیه کسب کند. او بدون وقفه در طی سال‌های دبیرستان هر روز دویده و به توصیه‌های مربی خود عمل کرده است. پدر او می‌گوید: «همیشه خیلی خوب کار می‌کرد. در هیچ‌کدام از

جلسات تمرین غیبت نداشت و حتی زمانی که آسیب می‌دید و مصدوم بود هم در تمرینات شرکت می‌کرد.

با اینکه از دید دیگران فردی خیلی خشن و سرد به نظر می‌رسد، اما خیلی خوب و دل رحم است. بوبی که از این سخنان پدرش خیلی خوشحال است، تمام موفقیت خود را مدیون پدرش می‌داند.

بوبی که متولد لیبی است زمانی که شانزده سال داشت به اتفاق پدر و خواهرش به امریکا مهاجرت کرده است. «ما برای اینکه در زندگی شانس تحصیل و رفتن به دانشگاه را داشته باشیم به اینجا آمدیم.

اگر حمایت پدرم نبود، نمی‌توانستم هیچ کاری انجام دهم و از هیچ فرصتی استفاده کنم. برای اینکه به خواسته‌های خانواده‌ام توجه کنم، هم در مدرسه و دانشگاه و هم در ورزش، بسیار تلاش کردم.»

بوبی که حمایت و کمک‌های پدرش نسبت به خودش را الگو قرار داده است، در درس‌های خواهرش تا جایی که می‌توانسته به او کمک کرده و او را برای امتحانات ورودی دانشگاه آماده کرده است.



شصت و هشت درصد از انسان‌ها، کسانی هستند که فکر می‌کنند می‌توانند کمک‌های بیشتری به همسر و فرزندان خود داشته باشند اما این کار را نمی‌کنند و خود آن‌ها نیز در دوران کودکی کمک مورد نیاز خود را از خانواده‌شان دریافت نکرده‌اند.

Perrewe & Carslon 2002



نسل بعدی، خانواده را بر اساس ذهنیت خود تعریف خواهد کرد

والدینی که بیش از حد به فرزندان خود وابسته‌اند انتظار دارند بچه‌ها پس از ازدواج نیز روش سابق خود در زندگی را همچنان ادامه دهند، حال آنکه ما می‌دانیم که بچه‌های نسل آینده در مقایسه با ما تمایل کمتری برای بچه‌دار شدن از خود نشان می‌دهند و نگرش آن‌ها به زندگی نیز بسیار متفاوت است. به زندگی نسل جدید طوری نگاه نکنید که گویی آن‌ها زندگی خانوادگی شما را نمی‌پسندند یا قصد تحقیر آن را دارند. فراموش نکنید بچه‌هایی که در خانواده‌ای صمیمی بزرگ شده و از عشق و محبت کافی برخوردار بوده‌اند، همیشه تمایل دارند در آینده نیز چنین خانواده‌ای داشته باشند.



متخصصین ثابت کرده‌اند کسانی که در خانواده‌ای سرشار از عشق و محبت و مثبت پرورش یافته‌اند بدون توجه به مجرد یا متأهل بودن،

فرزند بیشتر یا کمتر داشتن یا حتی نداشتن فرزند در مقایسه با سـایرین خود را خوشبخت‌تر احساس می‌کنند.

Robinson – Rowe 2002



تلاش‌های خود را با دیگران قسمت کنید

در زندگی خانوادگی شما هر نوع مشکلی که وجود دارد، فراموش نکنید که خانواده‌های دیگری هم می‌توانند مشکل مشابه شما را داشته باشند. ما اغلب نیاز داریم درباره‌ی مشکلاتمان با همسایه، دوستان، گروه‌های اجتماعی یا کسی که در اینترنت با او روبه‌رو می‌شویم صحبت کنیم. زمانی‌که تجربیاتمان را با دیگران تقسیم می‌کنیم متوجه می‌شویم تنها ما نیستیم که چنین شرایطی داریم؛ افراد بسیاری هم مثل ما هستند. زمانی‌که با دیگران صحبت می‌کنیم، تفکراتمان را بیان می‌کنیم و تفکرات آن‌ها را نیز می‌شنویم، به درک و باوری می‌رسیم که به ما کمک می‌کند خیلی آسان‌تر زندگی کنیم.



جین مدیر انجمنی است که وظیفه‌ی آن کمک کردن به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی است که نوه‌های خود را بزرگ می‌کنند.

«از همان روز اول متوجه می‌شوید که این پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هنوز برای پذیرش نوه در زندگی خود آماده نیستند. آن‌ها نه جیبی پر از پول و نه اتاقی پر از اسباب بازی و نه توانایی سروکله زدن با یک کودک را دارند.»

«از این به بعد باید وضیت بچه‌ها را بررسی کنیم. چون والدین این بچه‌ها اغلب با مشکلات خیلی بزرگی روبه‌رو بوده‌اند و مجبور شده‌اند فرزندانشان را نزد پدربزرگ و مادربزرگ بگذارند و به همین دلیل هم بیشتر اوقات با مشکلات رفتاری روحی و روانی خیلی جدی کودکان روبه‌رو هستند. درباره‌ی بچه‌هایی صحبت می‌کنیم که با ضربه‌های عاطفی روبه‌رو بوده‌اند.»

گروه جین کمک‌های لازم برای کودکان را در اختیار پدربزرگ و مادربزرگ‌ها قرار می‌دهند این کمک‌ها شامل همه چیز از تغذیه تا تحصیل و آموزش کودکان می‌شود تا پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بتوانند تمام نیازهای نوه‌ی خود را تأمین کنند.

جین می‌گوید آن‌ها به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی کمک می‌کنند که با وجود علاقه‌ی بسیار به نوه‌ی خود، از عهده‌ی برآورده کردن و تأمین نیازهای او بر نمی‌آیند.

«برای برخی از آن‌ها گروه ما مانند یک راه نجات است. شما در اینجا می‌توانید افراد بسیاری را بیابید که مشکل مشابهی را تجربه کرده‌اند.

بعد از پایان یکی از جلسات، یکی از خانم‌ها هنگام خروج از جلسه به جین گفته بود که: «می‌دانم که دیگر تنها نیستم.»



تحقیقاتی که بر روی والدینی که با فرزندانشان مشکلاتی دارند انجام شده است نشان می‌دهد که نود و چهار درصد این والدین پس از صحبت کردن درباره‌ی مشکل خود با کسانی که تجربه‌ی مشابهی، داشته‌اند، احساس خیلی بهتری پیدا کرده‌اند. نود و نه درصد از آن‌ها نیز ابراز داشته‌اند که بعد از این گفتگو فکرهای خیلی خوبی به ذهنشان رسیده است.

Baum 2002



به خوراک و پوشاک دقت کنید

در زندگی هر کسی عناصر با ارزش و بی‌ارزش بسیاری وجود دارد. در شرایطی که پوشاک برای بعضی از بزرگ‌ترها در درجه‌ی اول اهمیت است، برای گروه دیگر ممکن است در جایگاه دوم باشد. اما برای جوان‌ترها شیوه‌ی لباس پوشیدن ابعاد متفاوت‌تری دارد، چون نمی‌خواهند در مقابل دیگران احساس حقارت کنند. انسان‌ها با نگاه کردن به لباس‌های دیگران فوری درباره‌ی آن‌ها اظهار نظر می‌کنند و باعث می‌شوند که فرد خود را طرد شده یا حتی بدتر احساس کند.

فراموش نکنید که لباس برای جوان‌ها چیزی فراتر از لباسی است که انسان تنها برحسب اجبار و نیاز بر تن می‌کند. لباس برای بچه‌ها تابلویی است که همراه خود دارند تا نشان دهند که چه کسی هستند یا می‌خواهند باشند.



لیا علاوه بر اینکه هنوز نمی‌تواند اسم دوستش را که در کلاس دوم درس می‌خواند درست تلفظ کند، در ذهن خود درباره‌ی او نظرات بسیاری دارد.

«مثل من صحبت نمی‌کند و به هیچ وجه شبیه من نیست. اما من باز هم او را دوست دارم و می‌پسندم. بعضی اوقات در پارک با من بازی می‌کند و بعضی اوقات هم در اتوبوس کنارم می‌نشیند.»

سرویس مدرسه‌ی لیا، بچه‌هایی را که تفاوت‌های مشهود و بسیاری با کودکان دیگر دارند به مدرسه می‌برد. به دوستی بچه‌هایی که از فرهنگ‌های متفاوتی آمده‌اند، خیلی برخورد می‌کنیم. احترام گذاشتن به کسانی که از سایر کشورها آمده‌اند را باید از مهد کودک‌ها و کودکستان‌ها به بچه‌ها آموخت.

«انسان‌ها بی‌درنگ متوجه تفاوت‌ها می‌شوند. این الگویی است که خود به‌خود شکل می‌گیرد و رفتاری بسیار طبیعی است. این جمله را پروفسور فرانسیس آبود بیان می‌کند.»

کودکان حتی قبل از یک سالگی متوجه تفاوت‌های موجود بین انسان‌ها می‌شوند. پروفسور آبود معتقد است به‌جای نادیده گرفتن این تفاوت‌ها چنان‌که گویی وجود ندارند، باید آن‌ها را از تفاوت‌ها آگاه کنند.

پروفسور به‌ویژه درباره‌ی شیوه‌ی برخورد مسؤولین در دوره‌ی پیش از دبستان توجه نشان می‌دهد.

«زمانی که با بچه‌هایی کوچک هستید، این شانس را دارید که این تفاوت‌ها را ببینید، اما درعین‌حال می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که رفتار درست و محترمانه‌ای داشته باشند.»

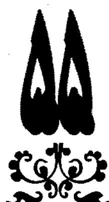
این حرکت را مدرسه‌ی آنا با نام روز لباس‌های فرهنگ‌های مختلف، آغاز کرده است. هر دانش‌آموز لباس محلی یکی از همکلاسی‌های خود را می‌پوشد. دانش‌آموزانی که لباس‌های همکلاسی خود را پوشیده‌اند درباره‌ی گذشته‌ی خود نیز صحبت می‌کنند. لباس‌هایی که می‌پوشند.

شامل لباس‌های محلی کشورهای خیلی دور تا تی‌شرت بیس‌بال است، اما هر کس لباس فرم فرد دیگری را می‌پوشد و برای مدت کوتاهی به وسیله‌ی این لباس‌ها به هویت او درمی‌آید. این کار به درک این تفاوت‌ها کمک کرده است و کودکان را متوجه این مطلب ساخته است که افراد هر لباسی که بر تن داشته باشند، آنچه اهمیت دارد. آدمی است که در درون آن لباس قرار دارد و هیچ تفاوتی نخواهد کرد.



تحقیقات نشان داده است از هر ده زن جوان، هشت نفر آن‌ها به هنگام انتخاب لباس از روشی استفاده می‌کنند که در کمترین حد ممکن، ظاهر آن‌ها را به‌گونه‌ای منفی تحت تأثیر قرار دهد.

Cosbey 2001



رقابت بین انواع، برنده‌ای ندارد

گروهی از انسان‌ها را در یک کلاس یا دفتر کار بگذارید یا به میهمانی دعوت کنید و دور هم جمع کنید یا حتی دور یک میز. بی‌شک بین آن‌ها مسابقه‌ای درخواهد گرفت. رقابت خود به خود بروز می‌کند و باعث رشد و پیشرفت می‌شود. اما در اینجا عنصری که اهمیت حیاتی دارد این است که ما این الگو را چگونه ببینیم و بررسی کنیم. اگر در خانواده به افراد اجازه دهیم تا جو رقابت حاکم شود سبب می‌شویم که به‌جای عشق پیوندهای خانوادگی گسسته شود و همه‌ی اعضای خانواده به دنبال کسب امتیازات بیشتر و پیشی گرفتن از یکدیگر باشند. فراموش نکنید که رقابت‌های بسیار که برخی از آن‌ها از نظر شما بی‌معنی خواهند بود نیز بین اعضای خانواده شکل خواهند گرفت و به‌خاطر داشته باشید که این رقابت‌ها باعث خواهد شد برخی حقیقت‌ها را ببینیم.



شیلا هرگز دوست نداشت خواهر یا برادری داشته باشد. او عادت کرده بود که در جایگاه تنها فرزند خانواده تمام توجه‌ها را متوجه خود کند. زمانی که نیکول متولد شد او به‌هیچ وجه حاضر نشد او را به نام واقعی خود یعنی نیکول صدا کند و اسم گوگو به معنای گِل را روی او گذاشت.

بچه‌ها مدام با یکدیگر در حال مسابقه و رقابت بودند. در مدرسه هم به خاطر نمرات درسی با هم رقابت می‌کردند و به هنگام ورزش برای کسب جوایز بیشتر رقابت داشتند و هر کاری از دستشان بر می‌آمد انجام می‌دادند. و به‌خاطر دوستانشان نیز یکدیگر را رقیب هم می‌دیدند و برای اثبات اینکه چه کسی دوست بیشتری دارد نیز با یکدیگر رقابت می‌کردند.

زمانی که به سن دبیرستان رسیدند مشاجره‌ی دیگری بر سر آشنایی با جنس مخالف بین آن‌ها درگرفت. پس از گذشت چند هفته از آشنایی شیلا با پسری جوان، نیکول موفق شد توجه آن پسر را به سوی خود جلب کند و زمانی که او به نیکول پیشنهاد نامزدی داد شیلا با خواهرش قهر کرد. در نهایت مادر خانواده که از این جو نامناسب و پر تشنج خانواده که از زمان تولد نیکول در خانه حاکم شده بود به تنگ آمده بود. کنترل اوضاع را به دست گرفت.

«نمی‌فهمید که هیچ‌کدام از شما موفق به برنده شدن در این مسابقه نخواهید شد، چون این مسابقه هرگز به پایان نخواهد رسید. به‌جای اینکه با هم مسابقه بدهید، به هم کمک کنید، در این صورت همه چیز خیلی متفاوت خواهد شد.» این رفتار مادرشان باعث شد آن‌ها به نکات بسیاری پی ببرند.

«ما می‌توانستیم پیوند خواهری‌مان را برای کمک به هم به‌کار ببریم و تازه فهمیدیم که محبت بی‌قید و شرطی بین ما وجود دارد، اما چقدر حیف شد که مدت بسیاری این عشق رفتارمان را تحت‌تأثیر قرار نداد و نتوانستیم آن را ببینیم. اما سرانجام متوجه شدیم هیچ‌کدام از ما بدون دیگری نمی‌تواند کاری را انجام دهد.»



بچه‌هایی که درگیر احساس رقابت شدید با خواهران و برادران‌شان می‌شوند به میزان یازده درصد کمتر از بقیه متوجه این مسأله هستند که روابط بچه‌ها هم درست شبیه به روابط بزرگ‌ترهاست.

Rothman 2002



هرگز دو کار را به‌طور همزمان انجام ندهید

آیا شما در احساس نگرانی کردن استاد هستید؟ آیا همیشه از درست انجام نشدن کارها می‌ترسید؟ آیا زمانی‌که کارها خوب پیش نمی‌روند باز هم فکر می‌کنید که دیگر کاری برای انجام دادن باقی نمانده است؟ بسیاری از انسان‌ها می‌دانند که این نوع تفکر برای آن‌ها سودی ندارد اما باز هم به همین روش ادامه می‌دهند و درنتیجه به خاطر همین نوع تفکرشان هیچ چیز در زندگی‌شان خوب پیش نمی‌رود.

لوییس گوزمان بازیگر فیلم‌ها و سریال‌هایی چون «ترافیک و ماگنولیا» «اوز NYPD آبی» و «قانون یا دستور» و سریال تلویزیونی همنام خودش به نام لوییس است. زندگی شغلی او خیلی شلوغ بود و زندگی شخصی‌اش از آن هم شلوغ‌تر. او همراه با همسرش و چهار پسری که به فرزندی پذیرفته‌اند زندگی می‌کرد لوییس همیشه می‌خواست که خانواده‌اش را از نوع زندگی و فشارهایی که خانواده‌ی سایر بازیگران با آن روبه‌رو بودند دور نگاه دارد. به همین دلیل به منطقه‌ی ورمونت نقل مکان کرد.

«می‌خواهم هر موقع فرزندانم دلشان می‌خواهد از خانه خارج و سوار بر دوچرخه‌ی خود شوند و بتوانند با خیال راحت گردش کنند.

دلم نمی‌خواهد نگران آن‌ها باشم. دوست دارم در چنین جایی بدون نگرانی زندگی کنم. جایی که همه همدیگر را بشناسند و من هم مرتب نگران کارم نباشم. می‌خواهم آن‌ها در محیطی آرام بزرگ شوند. و درنهایت با انتخابی عاقلانه جایی پیدا کردم که با خیال راحت بتوانم فرزندانم را بزرگ کنم. در اینجا دیگر می‌توانم تمام توجهم را معطوف خانواده‌ام کنم و از درگیری شهرهای بزرگ دور باشم.»

اما لوییس حتی در ورمونت هم از شغل خود دلسرد نشد. اینجا شهری کوچک است و انسان‌ها این‌طور می‌گویند: «وای خدای من یک نفر که او را از سریال‌های تلویزیونی می‌شناسیم همسایه‌ی ما شده است. بیایید برای صرف چای به منزل او برویم.»

کسانی که نگرانی‌های خود در خصوص خانواده‌های‌شان را به زندگی حرفه‌ای خود انتقال می‌دهند یا نگرانی‌های شغلی خود را به خانه می‌برند در زندگی خود در مقایسه با دیگران ۳۲٪ بیشتر احساس ناامیدی می‌کنند و نسبت به کسانی که معتقدند کار از زندگی شخصی جداست به میزان ۴۴٪ بیشتر احساس می‌کنند که همه چیز از کنترل آن‌ها خارج شده است.

سومر و کنایت ۲۰۰۱



برای چیزهای مشابه، ارزش و اهمیتی متفاوت قائل خواهید شد

انسان‌ها به گونه‌ای ذاتی با خود می‌اندیشند اگر همسرم، والدینم و فرزندانم می‌دانستند و می‌دیدند که حق با من است همه چیز می‌توانست خیلی متفاوت باشد. اما نداشتن نظر مشابه و وجود اختلاف نظر به معنای ناتوانی یا ناآگاهی شما یا آن‌ها نیست.

اختلاف نظر جزیی، در زندگی غیر قابل پیش‌بینی است.

انسان‌ها دیدگاه‌های متفاوتی دارند و تفاوت در سایر نگرش‌ها و تفکرات آن‌ها انتخابی نیست و خودبه‌خود شکل می‌گیرد. نظرات متفاوت همیشه وجود دارند.

در برابر این نظرات متفاوت هرگز احساس سرخوردگی نکنید یا عصبانی نشوید. با احترام گذاشتن به نظرات افراد مقابل کاری کنید که آن‌ها نیز به نظرات شما احترام بگذارند.



آیا هرگز مسائل را از دید فرد دیگری بررسی کرده‌اید؟ نه تنها به حرف بلکه آیا به موضوع آن‌گونه که دیگران ممکن است برداشت کنند نگاه کردید؟ این‌ها سؤالاتی است که آلبرت به عنوان یک روان‌پزشک از

بیماران خود می‌پرسد. بسیاری از افراد نیازهای گذشته و انتخاب‌های خود را به‌مثابه‌ی پایه و اساس درنظر می‌گیرند و ارزیابی می‌کنند. فکر می‌کنیم که حقیقت را می‌بینیم اما درواقع آنچه می‌بینیم وجهی از حقیقت است که با نظر ما هم‌خوانی دارد.

«دلیل تفاوت و اختلاف نظر شما و خانواده‌تان ممکن است از تفاوت در نوع نگرشتان سرچشمه بگیرد که این نقطه‌ی شروع جر و بحث است. دلخوری‌ها و دلشکستگی‌ها آغاز می‌شود، چون با این تفکر که همه باید آن چیزی را ببینند که ما می‌بینیم، زمانی که آن‌ها می‌گویند برداشت متفاوتی از آن موضوع دارند این‌طور فکر می‌کنیم که برای مخالفت و لجبازی با ما این‌گونه رفتار می‌کنند.

دکتر آلبرت که با زوج‌ها و خانواده‌ها کار می‌کند به بیمارانش پیشنهاد می‌کند زمانی که به چیزی نگاه می‌کنند برداشت دیدگاه شخصی خود را کنار بگذارند. تجربیاتتان را فراموش کنید و از خودتان سؤال کنید که چه می‌بینید؟ به موضوع از دید یک کودک نگاه کنید، او چه می‌بیند؟

به یکی از بحث‌های روزمره در خانه و زندگی می‌پردازیم.

کسی که کارهای خانه را انجام می‌دهد می‌خواهد این کارها را خیلی زود تمام کند و این را بسیار روشن می‌بیند و انجام نشدن آن را به حساب تنبلی می‌گذارد و کسی که می‌خواهد از زیر کارهای منزل در برود و آن‌ها را نادیده بگیرد کارها را خیلی بی‌دلیل می‌داند و اصرار کردن در انجام این کارها را دشمنی از طرف مقابل تلقی می‌کند.

درست در همین نقطه است که بحث و جدل‌ها آغاز می‌شود.

«حال آن‌که اگر هر دو نفر به مسائل از دیدگاه مشابهی نگاه کنند و آن را ارزیابی کنند در آن صورت مسیری که به پاسخ سؤال می‌رسد

خیلی روشن‌تر و واضح‌تر خواهد بود و درضمن تمام احساسات منفی‌ای که نسبت به هم دارند از بین خواهد رفت.



وجود دیدگاه‌های مختلف در خانواده مسأله‌ای بسیار طبیعی است.

از بین گروهی که در یک کار تحقیقی در این مورد شرکت کردند خواسته شد که اعضای خانواده‌ی خود را بشناسند. کمابیش تمام اعضای این گروه شامل حدود چهل درصد از اعضا یعنی زوجین و پنجاه و دو درصد یعنی فرزندان و والدین، همگی پاسخ‌های متفاوتی داده بودند.

Shi 2003



مقررات دست و پا گیر و آزار دهنده می‌تواند در تمام عمر ادامه داشته باشد

پدران و مادران با هدف در امان نگه داشتن فرزندانشان ارزش‌های خود، رفتارها و معیارهای خود را به آن‌ها می‌آموزند. این معیارها نباید بیش از حد دست و پاگیر باشد. سخت‌گیری بیش از حد باعث می‌شود آزادی بچه‌ها محدود شود و در تمام طول عمر، خود را در آموزش و کنترل شدید احساس کنند. همچنین باعث می‌شود که به خودشان فکر نکنند. برای اینکه بچه‌ها هم مرتکب برخی خطاها شوند و از این خطاها نیز درس بگیرند به بچه‌ها فرصت دهید تا احساس کنند مسیر زندگی‌شان در جهتی که خودشان دوست دارند در حال حرکت است.



الکس در خانواده‌ای بزرگ شده بود که مقررات و نظمی، شبیه پادگان‌های نظامی در آن حاکم بود. پدر خانواده که روزها در محل کار یک افسر ارتش بود، شب‌ها در خانه نقش ژنرال خانه را ایفا می‌کرد.

«امکان نداشت بتوانیم کاری را که مورد تأیید پدرم نبود انجام دهیم و البته هر کاری که انجام می‌دادیم هم باید خیلی خوب و به بهترین

شیوه‌ی ممکن انجام می‌شد. آن همه نظم و انضباط و مقررات دست و پاگیر هم کافی نبود و من نتوانستم کودکی‌ام را کودکانه زندگی کنم.»
این‌ها جملاتی است که الکس بیان می‌کند.

اما علاوه بر تمام این‌ها در این دنیا چیزهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند کودکان را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار دهد و الکس گاهی اوقات نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد و به این رفتار پدرش احترام نگذارد او می‌گوید. «خواهر و برادرانم انسان‌هایی محترم و فعال هستند. درحالی‌که ممکن بود خیلی بد باشیم.»

الکس که یک مهندس است در دوران سربازی هم نشان داده که تابع نظم و مقررات است. الکس مجبور شده بپذیرد که او نیز فرزندش را همان‌گونه تربیت می‌کند که پدرش او را تربیت کرده است. اما با وجود اینکه آلکس همیشه در خیال خود فرزندانش را فرزندانی فعال پرکار و مؤدب و محترم می‌دیده است دختر و پسر عصیانگر او در زندگی برای خود هدفی برنگزیده‌اند.

«گویی بی‌قابلیتی و ناتوانی خودم را در آن‌ها می‌بینم.» پسرم مرتکب هر خطایی که می‌شود من مجازات و تنبیه شدیدتری برای او در نظر می‌گیرم و می‌بینم که این رفتار من پسرم را از من و از رفتارهای مثبت دورتر می‌کند، در این گیرودار، دخترم تصمیم گرفت مهندس شود اما من می‌بینم که او از مهندس بودن خود متنفر است. او به‌عنوان مهندس کار می‌کند اما برای ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی دیگر دوباره به دانشگاه خواهد رفت.»

الکس این روزها معتقد است که شیوه‌ی تربیت فرزند او آن‌ها را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار داده است.

«نگاه می‌کنی که چه کاری برای فرزندانت انجام داده‌ای یا با آن‌ها چه کرده‌ای. بعد از خود سؤال می‌کنی آیا راه و روش بهتری هم داشتم و حتی یک لحظه هم نمی‌توانی جلوی خود را بگیری و این سؤال را مرتب تکرار نکنی!»



بر اساس تحقیقی که بر روی گروهی از افراد بالای سی سال که با شرایط و نظام سخت‌گیر تربیتی بزرگ شده‌اند مشخص گردید که سی و دو درصد از آن‌ها زمانی که فرد بالغی شده‌اند معتقد بودند که حق انتخاب‌های خیلی کم و محدودی داشته‌اند.

Kasser, Soestner& Lekes 2002



پدر یا مادر همسرمان، دشمن ما نیستند

اگر زندگی با مادرزن یا مادرشوهر ساده بـود ایـن همـه لطیفـه دربـاره‌ی مادرشوهرها یا مادر زن‌ها نداشتیم. البته اگر از چشم همسرتان به مـاجرا نگاه کنید می‌بینید که یک عمر زندگی با کسی که تفکرات متفاوتی دارد، کار ساده‌ای نیست. درضمن کنار آمدن با کسانی کـه بـه‌واسـطه‌ی ازدواج فامیل ما شده‌اند دو فایـده دارد، اول اینکـه باعـث مـی‌شـود تمـام افـراد خانواده با آن‌ها خوب رفتار کنند و ارتبـاط بهتـری برقـرار کننـد و دیگـر اینکه باعث می‌شود همسرتان را بهتر درک کنید.



سیندی و مادر شوهرش حتی در یک مورد هم با یکدیگر هم‌فکر نبوده‌اند.

«درست مثل این است که ما در تمام موارد با هم اختلاف نظر داریـم. در هیچ موردی نمی‌توانیم تفاهم داشته باشیم و با هم کنـار بیـاییم. اگـر موضوع مهم یـا پـیش پـا افتـاده باشـد، همیـشه هـر دوی مـا نظـرات و دیدگاه‌های متفاوتی داریم. مدت کوتـاهی دربـاره‌ی جاهـایی کـه هـر دو دوست داریم صحبت می‌کنیم و بعد جر و بحث را شروع می‌کنیم.

سیندی برای اینکه دلخوری‌های بینشان را کم کند، سعی کرد در مقابل مادرشوهرش بی‌طرفانه رفتار کند، اما بعد متوجه شد که تغییر دادن رابطه‌شان در مسیری مثبت کمابیش ناممکن است. بعد از مدتی ساعت کار او و همسرش با هم تداخل پیدا کرد و موضوع مراقبت از بچه‌ها به یک معضل جدی تبدیل شد. کارشان به‌حدی دشوار شده بود که مانند قهرمانان دو میدانی که در مسابقات امدادی تیمی، پرچم را بی‌هیچ توقفی به نفر دیگر واگذار می‌کنند، وقتی یکی از آن‌ها بچه‌ها را به منزل می‌برد دیگری بدون از دست دادن کوچک‌ترین زمانی به محل کارش می‌رفت.

و بعد زمانی‌که وقت آن‌ها خیلی محدودتر شده بود هم، بچه‌ها را در محل کار یا بین راه به همدیگر تحویل می‌دادند. بچه‌ها با پیاده شدن از یک ماشین، سوار ماشین دیگر می‌شدند و سیندی و بیل بی‌آنکه زمانی برای با هم بودن داشته باشند از هم خداحافظی می‌کردند. مدت کوتاهی بعد هم تلفن همراهشان به صدا در می‌آمد.

«بعد از اینکه از هم جدا می‌شدیم تلفن را بر می‌داشتیم و صحبت در مورد جزییات مربوط به بچه‌ها را شروع می‌کردیم، همان مواردی را که هنگام تحویل بچه‌ها فراموش کرده بودیم به هم یادآوری کنیم. گاهی برای اینکه به همسرم بگویم در غیاب او خیلی دلتنگش می‌شوم به او تلفن می‌زنم.»

زن و شوهر به خاطر طولانی بودن زمان کارشان فرصتی برای با هم بودن نداشتند. تا اینکه بیل پیشنهاد کرد هفته‌ای یک روز مادرش می‌تواند از بچه‌ها مراقبت کند و به این ترتیب از فشار و تلاش کاری وحشتناک طول هفته، در یک روز جلوگیری به‌عمل می‌آمد. سیندی فکر

می‌کرد که مادرشوهرش از این فکر استقبال نخواهد کرد، اما باز هم به بیل گفته بود که می‌تواند با مادرش صحبت کند.

بعد از شش ماه سیندی می‌گوید که هفته‌ای یک روز بعد از ظهر را با همسرش گذراندن و فرصتی برای این کار داشتن بسیار عالی است. او این خوشحالی را مدیون مادرشوهرش است.

«اختلاف نظر و دیدگاه‌های متفاوت او را همان‌گونه که بود پذیرفتم. چیزی که مهم بود، وجه اشتراک ما بود، عشق و علاقه‌ای که به بیل و بچه‌ها داشتیم.»



سیزده درصد از احساس رضایت و خوشحالی در خانواده‌تان به رابطه‌ی دوستانه‌ای ارتباط دارد که با والدین همسران خود برقرار می‌کنید.

Timmer& Veroff 2000

موضوع به بحث پرداختند و در نهایت راه‌حلی پیدا کردند. کارهای خانه را با هم تقسیم کردند و هر زمانی که دوست داشتند، یکی از طرفین یا هر دو می‌توانستند در انجام وظایف خود زیاده‌روی یا اغراق کنند.



این احساس که کارهای منزل به‌شیوه‌ای عادلانه تقسیم شده است باعث می‌شود احساس خوشبختی فردی به میزان بیست درصد و احساس خوشبختی در خانواده به میزان سی درصد افزایش یابد.

Hoelter 2002



افکارتان را بنویسید

اعضای خانواده هر چقدر به هم نزدیک و صمیمی باشند، بی‌تردید باید بین افراد خانواده فاصله و حریمی وجود داشته باشد. وقتی برای نوشتن افکارتان درباره‌ی زندگی و حتی دنیا زمانی را اختصاص دهید، فرصت پیدا می‌کنید تا به خودتان و احساساتتان نیز فکر کنید.



«درگذشته این یادداشت‌ها را در دفتر خاطرات می‌نوشتند، بعدها آن‌ها را در دفتر روزانه می‌نوشتند و این روزها به عنوان یکی از خدمات اصلی اینترنت در وبلاگ نوشته می‌شوند.»

این‌ها جملات پروفسور پت سیمونز است که بر روی تأثیر نوشته‌های شخصی افراد تحقیق می‌کند.

«این‌که فرد با قلم و کاغذ در دفتری می‌نویسد یا در یک سایت و در اینترنت، هرگز اهمیتی ندارد، نوشتن باعث می‌شود که افکار و احساسات خود را در زندگی روزانه بروز دهید و این نتایج مثبتی خواهد داشت.»

گویی انسان‌ها به این ترتیب در مسیری گام برمی‌دارند که خوب و بد همه چیز را با هم تقسیم می‌کنند و این باعث می‌شود که احساس بهتری

داشته باشند و از آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد کمتر تحت‌تأثیر قرار بگیرند.

پروفسور سیمونز می‌گوید: «هر کسی که از این وبلاگ‌ها دیدن می‌کند به آسانی می‌تواند تفکرات دیگران را بخواند و این به او کمک می‌کند که به دقت تفکراتش را ارزیابی کند و به جلو گام بر دارد یا عقب‌نشینی کند.»

اگر تفکرات شما خیلی خصوصی است، بهتر است آن‌ها را برای خودتان نگاه دارید اما اگر فکر می‌کنید نیاز دارید که آن‌ها را با دیگران تقسیم کنید در آن صورت از وبلاگ‌ها استفاده کنید.

«بعضی از دانشجویانم با خاطرات، عکس‌ها و تصاویر و داستان‌هایی که آن‌ها را خیلی تحت‌تأثیر قرار داده بود، وب سایت‌هایی طراحی کردند.»

پروفسور سیمونز هم هر روز افکار خود را بر روی کاغذ می‌نویسد:

«حتی فکرش را هم نمی‌کنم که روزم را بدون نوشتن چند سطری در دفتر خاطراتم به پایان برسانم، چنین روزی برای من خیلی سرد و خالی است.»



والدینی که دفتر خاطرات روزانه دارند در زندگی خانوادگی به میزان دوازده درصد بیش از سایرین احساس خوشبختی می‌کنند و به میزان بیست و شش درصد بیش از دیگران این احساس را دارند که نظراتشان در زندگی آن‌ها نقش مهمی دارد.

Brady& Sky 2003



حیوانات خانگی نیز عضوی از خانواده‌اند

وجود یک حیوان خانگی می‌تواند تعادل را در خانواده برقرار کند. حیوان‌های خانگی شما تنها احساس علاقه، اعتماد و تأیید شدن را به شما هدیه نمی‌کنند، آن‌ها علاوه بر تمام این‌ها از شما انتظار دارند برای آن‌ها غذا و خانه‌ای گرم فراهم کنید. در شرایطی که در خانواده عدم تفاهم، اختلاف نظر یا مشکلی پیش می‌آید و افراد خانواده برای برقراری ارتباط با هم دچار مشکل می‌شوند یک حیوان خانگی می‌تواند وظیفه‌ی ایجاد ارتباط افراد خانواده را نیز برعهده بگیرد. اوضاع هر چه باشد، حیوان خانگی که خود را به‌تمامی در اختیار خانواده گذاشته است از شما انتظار دارد از او مراقبت کنید.

حیوانات به ما یادآوری می‌کنند که باید در قبال زندگی خانوادگی چه نوع برخوردی داشته باشیم.



مایکل نوکیتلی یک روان‌پزشک است که به درمان بیمارانی که اختلالات رفتاری دارند می‌پردازد. او هم در زندگی خود و هم در زندگی بیمارانش شاهد قدرت و بازنگری حیوانات بوده است.

دکتر نوکیتلی به این نکته تأکید و اشاره می‌کند که اهمیت وجود حیوانات خانگی را نباید نادیده بگیریم. هر روز بر تعداد افرادی که در منزل از حیوانات اهلی نگهداری می‌کنند افزوده می‌شود و این کار باعث می‌شود که مردم مهربان‌تر، بامحبت‌تر و آگاه‌تر شوند. حیواناتی مثل سگ از هزاران سال پیش جزیی از زندگی انسان شده‌اند، اما تحقیقات ثابت کرده است که در سال‌های اخیر، این حیوانات با آموزش‌هایی که دیده‌اند ارتباط بهتری با انسان‌ها برقرار کرده‌اند.

دکتر نوکیتلی می‌گوید: «در گذشته حیوان‌ها را فقط به چشم یک موجود بی‌عقل و ناآگاه می‌دیدیم حال آن‌که امروز حیوان‌ها را موجودی قابل ارتباط برقرار کردن می‌بینیم.»

دکتر نوکیتلی بر روی نقش حیوانات در زندگی اجتماعی بررسی و تحقیق بسیاری کرده است.

«ساختار روابط انسانی می‌تواند باعث شود فرد ارزش خود را نادیده بگیرد یا خود را تحقیر کند که این، به‌هیچ وجه چیز خوشایندی نیست. خوشبختانه حیوان‌ها فاقد حس پیشداوری هستند و با کوچک کردن دیگران خود را باارزش احساس نمی‌کنند، همچنین از ناراحتی شما خشنود نمی‌شوند.

آن‌ها علاقه‌ی خود را به شما نشان می‌دهند و در مقابل نیز از شما انتظار محبت دارند. حیوان‌ها در مقایسه با ما انسان‌ها نظام ارزش‌گذاری بسیار متفاوتی دارند و این توانایی آن‌ها به ما کمک می‌کند که خودمان را واضح‌تر ببینیم.»

دکتر نوکیتلی هر روز بیشتر به صحت گفته‌های خود پی می‌برد و از نزدیک مصداق‌های آن را مشاهده می‌کند.

او هم سگی دارد که آن را خیلی دوست دارد.

سگ من برای ایجاد احساس خوشحالی و خوشبختی‌ام از اهمیتی حیاتی برخوردار است.



خانواده‌هایی که در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هستند در شرایطی که حیوان خانگی در خانه داشته باشند بیست و دو درصد بیش از افرادی که حیوانی ندارند احساس شادی و امیدواری می‌کنند.

Bussolari 2002



از کارهای منظم و روزمره لذت ببرید

مشخص بودن ساعات شام از قبل، آماده بودن فهرست خرید شما و مواردی از این‌دست می‌تواند خسته کننده باشد. کارهای روزانه‌ی موجود در خانه باعث بروز احساس اطمینان در خانواده می‌شود. این کارهای روزانه نه تنها باعث می‌شوند ما آن‌ها را آسان‌تر انجام دهیم، بلکه در عین حال باعث می‌شود که ما وظایف خود را به‌طور منظم انجام دهیم و همچنین کمک می‌کنند که به دیگران اعتماد کنیم و آن‌ها را باور کنیم.

کارهای روزمره‌ی منظم، ممکن است در نگاه اول بی‌ارزش و کوچک به نظر برسند، اما خانواده‌ای که از نظم روزمره‌ی خاصی برخوردار باشد، خانواده‌ای سالم است.



مولی معتقد است در ماه‌های تابستان هر چیزی حتی یک گل، یک پرنده یا یک جیرجیرک، ساده و زیباتر به نظر می‌رسد، او همچنین این ماه‌ها را فرصتی می‌داند که می‌توان همه چیز را زیباتر دید.

«دویدن و بازی کردن بچه‌ها در پارک را خیلی دوست دارم. تابستان را بیشتر از تمام فصل‌ها دوست دارم.»

مولی سعی می‌کند از زمان‌های بیکاری خـود نهایـت لـذت را ببـرد و البته چون مجبور است همه چیز را در ماه‌هـای تابـستان بگنجانـد کمـی مشکل دارد.

«گیاهان در ماه اردیبهشت گل و شـکوفه مـی‌کننـد. شـرکت‌هـا هـم بروشورهای تبلیغاتی خود را در این ماه ارسال می‌کننـد و درسـت زمـانی که ما برای تعطیلات تابستانی سالیانه‌ی خود آماده مـی‌شـویم کلـی کـار برای انجام دادن روی هم انباشته می‌شود.»

مولی معتقد است چیزی که اهمیت دارد مـنظم انجـام شـدن کارهـا نیست، بلکه این مهم است که درعین‌حال که کارها به‌طـور مـنظم انجـام می‌شود، شرایطی فراهم کنید که تعطیلات تابـستانی مـا خیلـی متفـاوت بگذرد. زمان‌های بیکاری می‌توانند خیلی کسل‌کننده باشند.»

در زمان تعطیلات، انسان خیلی بیش از آنچه به آن عادت کرده وقـت آزاد دارد و به همین دلیل هم نمی‌داند که چطور باید تفریح کند یـا چـه کاری انجام بدهد. ممکن است از فکر کردن به اینکه مـی‌توانـد چـه نـوع آموزشی در این دوره برای بچه‌ها مناسب باشد کلافه شوید. من پـیش از رسیدن تابستان سعی می‌کنم برنامه‌ریزی درستی انجام دهم چون به این ترتیب، هم کار من، و هم کار بچه‌ها آسان می‌شود.»

پسر شش ساله‌ی او نیـز بـه مـادرش در تهیـه‌ی ایـن برنامـه کمـک می‌کند. او عاشق تهیه‌ی فهرست کارهایی است کـه بایـد انجـام شـود. او عاشق اضافه‌کردن برنامه‌های ویژه‌ای مانند بازدید از بـاغ وحـش تماشـای فیلم‌های روی پرده‌ی سینماهای جدید شهر و رفتن به شهربازی بـه ایـن فهرست است.



کارهای منزل را تقسیم کنید

راضی کردن بعضی از افراد برای اینکه اجازه بدهند کسی در کارهای منزل به آن‌ها کمک کند کار خیلی دشواری است. در دیگران هم این ترس وجود دارد که اگر در کاری که انجام می‌دهند موفق باشند از آن‌ها انتظار خواهند داشت در تمام عمر آن را انجام دهند. متأسفانه پاسخ دادن به این سؤال که چه کسی ظرف‌ها را خواهد شست و یا منزل را جارو خواهد کرد از پاسخ دادن به سؤالات مسابقه نیز دشوارتر است. تقسیم کارهای منزل نشانه‌ی علاقه و احترامی است که شما برای خانواده قائل هستید. کسانی که بیش از وظیفه‌ی خود کارهای منزل را انجام می‌دهند علاوه بر اینکه احساس می‌کنند در تله گرفتار شده‌اند این احساس را نیز دارند که خانواده‌ی آنان با آن‌ها مثل یک شهروند درجه‌ی دوم رفتار می‌کنند و هرگز نمی‌توانند از این احساس رها شوند. کارهای خانه را با تمام اعضای خانواده تقسیم کنید چون با این کار علاقه و احترامی را که برای زندگی مشترکتان قائل هستید به آن‌ها نشان می‌دهید.

دارلین و جان تمام روز کار می‌کردند. «آن‌ها در طی دو سالی که از زندگی مشترکشان می‌گذشت تمام کارهای خانه را با هم تقسیم کرده بودند.

دارلین می‌گوید:

چون منتظر می‌شدم که جان ظرف‌ها را بشوید خودم را مثل یک همسر واقعی احساس نمی‌کردم. باید بیشتر به شوهرم توجه می‌کردم و خانه‌ام را می‌ساختم. این روزها چنین احساسی داشتم.

انسان‌ها حتی اگر متوجه این مسأله نباشند اما زندگی مشترک قدرت و تأثیر بسیاری بر روی انسان‌ها دارد. زمانی که ازدواج می‌کنید با فهرست بلند بالایی از انتظاراتی که از یک زن یا شوهر وجود دارد روبه‌رو می‌شویم. در حالی‌که در دوران نامزدی به آسانی و بی‌هیچ فکری کارهایتان را با هم تقسیم می‌کنید.»

در طی زمان، آن احساسات جای خود را به واقعیت‌ها می‌دهد.

«زمانی‌که به ظرف‌هایی که روی دستشویی جمع شده است نگاه می‌کنید با خود فکر می‌کنید که چطور می‌توان در طول یک روز این همه ظرف را کثیف کرد. بعد هم با خود می‌گویید این هرگز سرگرم کننده نیست.

از همه بدتر اینکه دارلین مدتی بعد بازخواست و سؤال از خودش را شروع کرده بود که چرا چنین زندگی‌ای را تحمل می‌کند.

«مگر من در خانه‌ی خودم شهروند درجه‌ی دوم هستم؟» دارلین درباره‌ی این تفکرات ناراحت‌کننده و آزار دهنده‌ی خود با جان صحبت کرد و به او گفت که دوست دارد یک خانه و زندگی مشترک واقعی داشته باشد که همه چیز در آن مساوی و مشترک باشد. بر سر این

موضوع به بحث پرداختند و در نهایت راه‌حلی پیدا کردند. کارهای خانه را با هم تقسیم کردند و هر زمانی که دوست داشتند، یکی از طرفین یا هر دو می‌توانستند در انجام وظایف خود زیاده‌روی یا اغراق کنند.



این احساس که کارهای منزل به‌شیوه‌ای عادلانه تقسیم شده است باعث می‌شود احساس خوشبختی فردی به میزان بیست درصد و احساس خوشبختی در خانواده به میزان سی درصد افزایش یابد.

Hoelter 2002



افکارتان را بنویسید

اعضای خانواده هر چقدر به هم نزدیک و صمیمی باشند، بی‌تردید باید بین افراد خانواده فاصله و حریمی وجود داشته باشد. وقتی برای نوشتن افکارتان درباره‌ی زندگی و حتی دنیا زمانی را اختصاص دهید، فرصت پیدا می‌کنید تا به خودتان و احساساتتان نیز فکر کنید.



«درگذشته این یادداشت‌ها را در دفتر خاطرات می‌نوشتند، بعدها آن‌ها را در دفتر روزانه می‌نوشتند و این روزها به عنوان یکی از خدمات اصلی اینترنت در وبلاگ نوشته می‌شوند.»

این‌ها جملات پروفسور پت سیمونز است که بر روی تأثیر نوشته‌های شخصی افراد تحقیق می‌کند.

«این‌که فرد با قلم و کاغذ در دفتری می‌نویسد یا در یک سایت و در اینترنت، هرگز اهمیتی ندارد، نوشتن باعث می‌شود که افکار و احساسات خود را در زندگی روزانه بروز دهید و این نتایج مثبتی خواهد داشت.»

گویی انسان‌ها به این ترتیب در مسیری گام برمی‌دارند که خوب و بد همه چیز را با هم تقسیم می‌کنند و این باعث می‌شود که احساس بهتری

داشته باشند و از آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد کمتر تحت‌تأثیر قرار بگیرند.

پروفسور سیمونز می‌گوید: «هر کسی که از این وبلاگ‌ها دیدن می‌کند به آسانی می‌تواند تفکرات دیگران را بخواند و این به او کمک می‌کند که به دقت تفکراتش را ارزیابی کند و به جلو گام بر دارد یا عقب‌نشینی کند.»

اگر تفکرات شما خیلی خصوصی است، بهتر است آن‌ها را برای خودتان نگاه دارید اما اگر فکر می‌کنید نیاز دارید که آن‌ها را با دیگران تقسیم کنید در آن صورت از وبلاگ‌ها استفاده کنید.

«بعضی از دانشجویانم با خاطرات، عکس‌ها و تصاویر و داستان‌هایی که آن‌ها را خیلی تحت‌تأثیر قرار داده بود، وب سایت‌هایی طراحی کردند.»

پروفسور سیمونز هم هر روز افکار خود را بر روی کاغذ می‌نویسد:

«حتی فکرش را هم نمی‌کنم که روزم را بدون نوشتن چند سطری در دفتر خاطراتم به پایان برسانم، چنین روزی برای من خیلی سرد و خالی است.»



والدینی که دفتر خاطرات روزانه دارند در زندگی خانوادگی به میزان دوازده درصد بیش از سایرین احساس خوشبختی می‌کنند و به میزان بیست و شش درصد بیش از دیگران این احساس را دارند که نظراتشان در زندگی آن‌ها نقش مهمی دارد.

Brady& Sky 2003



حیوانات خانگی نیز عضوی از خانواده‌اند

وجود یک حیوان خانگی می‌تواند تعادل را در خانواده برقرار کند. حیوان‌های خانگی شما تنها احساس علاقه، اعتماد و تأیید شدن را به شما هدیه نمی‌کنند، آن‌ها علاوه بر تمام این‌ها از شما انتظار دارند برای آن‌ها غذا و خانه‌ای گرم فراهم کنید. در شرایطی که در خانواده عدم تفاهم، اختلاف نظر یا مشکلی پیش می‌آید و افراد خانواده برای برقراری ارتباط با هم دچار مشکل می‌شوند یک حیوان خانگی می‌تواند وظیفه‌ی ایجاد ارتباط افراد خانواده را نیز برعهده بگیرد. اوضاع هر چه باشد، حیوان خانگی که خود را به‌تمامی در اختیار خانواده گذاشته است از شما انتظار دارد از او مراقبت کنید.

حیوانات به ما یادآوری می‌کنند که باید در قبال زندگی خانوادگی چه نوع برخوردی داشته باشیم.



مایکل نوکیتلی یک روان‌پزشک است که به درمان بیمارانی که اختلالات رفتاری دارند می‌پردازد. او هم در زندگی خود و هم در زندگی بیمارانش شاهد قدرت و بازنگری حیوانات بوده است.

دکتر نوکیتلی به این نکته تأکید و اشاره می‌کند که اهمیت وجود حیوانات خانگی را نباید نادیده بگیریم. هر روز بر تعداد افرادی که در منزل از حیوانات اهلی نگهداری می‌کنند افزوده می‌شود و این کار باعث می‌شود که مردم مهربان‌تر، بامحبت‌تر و آگاه‌تر شوند. حیواناتی مثل سگ از هزاران سال پیش جزیی از زندگی انسان شده‌اند، اما تحقیقات ثابت کرده است که در سال‌های اخیر، این حیوانات با آموزش‌هایی که دیده‌اند ارتباط بهتری با انسان‌ها برقرار کرده‌اند.

دکتر نوکیتلی می‌گوید: «در گذشته حیوان‌ها را فقط به چشم یک موجود بی‌عقل و ناآگاه می‌دیدیم حال آن‌که امروز حیوان‌ها را موجودی قابل ارتباط برقرار کردن می‌بینیم.»

دکتر نوکیتلی بر روی نقش حیوانات در زندگی اجتماعی بررسی و تحقیق بسیاری کرده است.

«ساختار روابط انسانی می‌تواند باعث شود فرد ارزش خود را نادیده بگیرد یا خود را تحقیر کند که این، به‌هیچ وجه چیز خوشایندی نیست. خوشبختانه حیوان‌ها فاقد حس پیشداوری هستند و با کوچک کردن دیگران خود را باارزش احساس نمی‌کنند، همچنین از ناراحتی شما خشنود نمی‌شوند.

آن‌ها علاقه‌ی خود را به شما نشان می‌دهند و در مقابل نیز از شما انتظار محبت دارند. حیوان‌ها در مقایسه با ما انسان‌ها نظام ارزش‌گذاری بسیار متفاوتی دارند و این توانایی آن‌ها به ما کمک می‌کند که خودمان را واضح‌تر ببینیم.»

دکتر نوکیتلی هر روز بیشتر به صحت گفته‌های خود پی می‌برد و از نزدیک مصداق‌های آن را مشاهده می‌کند.

او هم سگی دارد که آن را خیلی دوست دارد.
سگ من برای ایجاد احساس خوشحالی و خوشبختی‌ام از اهمیتی حیاتی برخوردار است.



خانواده‌هایی که در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هستند در شرایطی که حیوان خانگی در خانه داشته باشند بیست و دو درصد بیش از افرادی که حیوانی ندارند احساس شادی و امیدواری می‌کنند.

Bussolari 2002



از کارهای منظم و روزمره لذت ببرید

مشخص بودن ساعات شام از قبل، آماده بودن فهرست خرید شما و مواردی از این‌دست می‌تواند خسته کننده باشد. کارهای روزانه‌ی موجود در خانه باعث بروز احساس اطمینان در خانواده می‌شود. این کارهای روزانه نه تنها باعث می‌شوند ما آن‌ها را آسان‌تر انجام دهیم، بلکه در عین حال باعث می‌شود که ما وظایف خود را به‌طور منظم انجام دهیم و همچنین کمک می‌کنند که به دیگران اعتماد کنیم و آن‌ها را باور کنیم.

کارهای روزمره‌ی منظم، ممکن است در نگاه اول بی‌ارزش و کوچک به نظر برسند، اما خانواده‌ای که از نظم روزمره‌ی خاصی برخوردار باشد، خانواده‌ای سالم است.



مولی معتقد است در ماه‌های تابستان هر چیزی حتی یک گل، یک پرنده یا یک جیرجیرک، ساده و زیباتر به نظر می‌رسد، او همچنین این ماه‌ها را فرصتی می‌داند که می‌توان همه چیز را زیباتر دید.

«دویدن و بازی کردن بچه‌ها در پارک را خیلی دوست دارم. تابستان را بیشتر از تمام فصل‌ها دوست دارم.»

مولی سعی می‌کند از زمان‌های بیکاری خود نهایت لذت را ببرد و البته چون مجبور است همه چیز را در ماه‌های تابستان بگنجاند کمی مشکل دارد.

«گیاهان در ماه اردیبهشت گل و شکوفه می‌کنند. شرکت‌ها هم بروشورهای تبلیغاتی خود را در این ماه ارسال می‌کنند و درست زمانی که ما برای تعطیلات تابستانی سالیانه‌ی خود آماده می‌شویم کلی کار برای انجام دادن روی هم انباشته می‌شود.»

مولی معتقد است چیزی که اهمیت دارد منظم انجام شدن کارها نیست، بلکه این مهم است که درعین‌حال که کارها به‌طور منظم انجام می‌شود، شرایطی فراهم کنید که تعطیلات تابستانی ما خیلی متفاوت بگذرد. زمان‌های بیکاری می‌توانند خیلی کسل‌کننده باشند.»

در زمان تعطیلات، انسان خیلی بیش از آنچه به آن عادت کرده وقت آزاد دارد و به همین دلیل هم نمی‌داند که چطور باید تفریح کند یا چه کاری انجام بدهد. ممکن است از فکر کردن به اینکه می‌تواند چه نوع آموزشی در این دوره برای بچه‌ها مناسب باشد کلافه شوید. من پیش از رسیدن تابستان سعی می‌کنم برنامه‌ریزی درستی انجام دهم چون به این ترتیب، هم کار من، و هم کار بچه‌ها آسان می‌شود.»

پسر شش ساله‌ی او نیز به مادرش در تهیه‌ی این برنامه کمک می‌کند. او عاشق تهیه‌ی فهرست کارهایی است که باید انجام شود. او عاشق اضافه‌کردن برنامه‌های ویژه‌ای مانند بازدید از باغ وحش تماشای فیلم‌های روی پرده‌ی سینماهای جدید شهر و رفتن به شهربازی به این فهرست است.

تمام این‌ها طرح‌های خوبی برای پرکردن وقت آزاد ما در طول تابستان هستند و ما را از شر جمله‌ی «امروز کاری برای انجام دادن نداریم.» راحت خواهند کرد.

«من این جمله را هرگز نمی‌شنوم و تابستان‌هایم بسیار پر است، اما هرگز به شیوه‌ای خسته‌کننده شلوغ نیست.»



کسانی که در زندگی خود نظم خاصی را اجرا می‌کنند، شش درصد بیش از بقیه از زندگی روزانه‌ی خود احساس رضایت می‌کنند.

Fiese, Tomcho, Dous las, Josephs, Poltrock & Baker 2002



باید بدخلقی و لجبازی را کنترل کنید

ناسازگاری، نه طبیعی است و نه سالم. صادقانه و درست رفتار کردن انسان‌ها همیشه اختلاف نظرها و جر و بحث‌ها را برطرف و اوضاع را آرام می‌کند.

همچنین خیلی از انسان‌ها توانایی کنترل کردن خود در حین جر و بحث را ندارند.

جیغ و داد کردن، پرتاب کردن اشیا به اطراف، بی‌درنگ بر طرف مقابل، تأثیری منفی می‌گذارد و باعث می‌شود، فوری بین شما جنگی آغاز شود.

در حین جر و بحث یا دعوا هرگز کنترل خود را از دست ندهید. زمانی که آن‌قدر عصبانی هستید که نمی‌توانید درست صحبت کنید از اتاق خارج شوید و هر وقت احساس کردید موفق به کنترل خود شده‌اید به اتاق بازگردید.



درباره‌ی سخنرانی پدر و مادرها برای یافتن توانمندی‌های فرزندانشان چیزی می‌دانید؟

این جمله را آدام می‌گوید:

«ما فقط می‌خواهیم توانایی تو را بشناسیم.»

آن‌ها درباره‌ی توانمندی و توانایی طوری صحبت می‌کنند که گویی درباره‌ی چیزی صحبت می‌کنند که در یک قوطی مخفی شده است و زمانی که به آن جعبه نگاه کنید و در آن را باز کنید می‌توانید آن را بیابید.

آدام معتقد است که این صحبت‌ها از طرف خانواده‌اش به این دلیل مطرح می‌شود تا او از اینکه برخلاف میل آن‌ها از ادامه‌ی تحصیل در دانشگاه انصراف داده است احساس گناه کند. او در برابر این سخنان والدین خود تنها کاری که انجام می‌دهد فشردن دندان‌هایش به هم و غرولند کردن است.

اما یک‌بار او آنقدر عصبانی شده بود که کتابی را که روی میز بود، برداشته و پرتاب کرده بود. کتاب با پنجره برخورد کرد و شیشه را شکسته و باعث شده بود همسایه‌ها کنجکاوانه به او نگاه کنند. خدا را شکر که کسی زخمی نشده بود، او عذرخواهی کرده و درنهایت هم مجبور به پرداخت پول شیشه‌ی شکسته شده بود.

صحبت‌های مربوط به توانمندی و توانایی هم به این ترتیب به پایان رسیده بود اما در کنار این مسأله، خیلی چیزهای دیگر هم به پایان رسیده بود.

«فکر می‌کردم هر بار که به من نگاه می‌کنند با خود می‌اندیشند که اکنون کدام شیشه را خواهم شکست.»

ارتباط درون خانواده نیز به این ترتیب به پایان رسیده بود و آدام از سکوت حاکم بر خانه بیشتر کلافه شده بود. درنهایت برای پدر و مادرش

نامه‌ای نوشته و در نامه‌ی خود گفته بود که احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی خیلی احساس ناخوشایندی است و او به‌هیچ وجه قصد نداشته آن‌ها را ناامید کند و یک‌بار دیگر بابت شکستن شیشه عذرخواهی کرده بود.

خانواده‌ی او به نامه‌اش با نامه‌ای پاسخ دادند و در نامه برای او نوشتند که هرگز قصد آزار او را نداشته‌اند و نمی‌خواستند او احساس سرخوردگی کند. همچنین نوشتند که به او افتخار می‌کنند و تأکید کردند که دوست دارند در این‌باره خیلی بیشتر و بهتر صحبت کنند و نامه‌ی خود را با جمله‌ی دوستت داریم به اتمام رسانده بودند.



تحقیقات نشان داده است که حداقل چهار خانواده از بین هر ده خانواده، رفتارهایی چون پرتاب کردن و شکستن اشیا و جیغ و فریاد را در حین دعواها از خود نشان می‌دهند و همیشه این کارها را در حین بحث‌ها و دعواها تکرار می‌کنند. کسانی که احساسات خصمانه دارند به میزان پنجاه و هشت درصد بیش از سایرین اوضاع را به‌هم می‌ریزند و مشکل درست می‌کنند و به میزان چهل و هفت درصد پیوندهای خانوادگی را کاهش می‌دهند.

Katz & Woodin 2002



بیماری‌ها می‌توانند قربانیان بسیاری داشته باشند

زمانی‌که فردی از اعضای خانواده بیمار می‌شود، به‌طـور ناخودآگـاه تمـام توجهات به فرد بیمار معطوف می‌گردد. متأسفانه در این زمان‌ها دربـاره‌ی نیازهای خانواده و سایر اعضای خانواده اهمال‌کاری صورت می‌گیرد. وقتی یکی از افراد خانواده بیمار می‌شود نباید فراموش کنیم که نیازهای دیگـر افراد خانواده و تنش و ترسی که به خاطر به‌هم خوردن تعادل خانواده رخ داده است و همکاری و همیاری برای حل مـشکلات ناشـی از ایـن اتفـاق مسأله‌ای نیست که درباره‌ی آن‌ها اهمال‌کاری صورت بگیرد.



آل در دوران کـودکی در باغچـه‌ی کارخانـه‌ی متروکـه و قـدیمی بـه بـازی می‌پرداخت. تکه‌های فلـزات رهـا شـده در اطـراف آن، اسـباب بـازی مـورد علاقه‌ی بچه‌ها بود. هیچ کس به بچه‌ها یا خانواده‌های آن‌ها نگفتـه بـود کـه روی این تکه‌های فلزات و آهن‌پاره‌ها ذرات میکروسکوپی آزبِست وجـود دارد که می‌تواند به ریه‌های این بچه‌ها آسیب برساند. هیچ‌کس نمـی‌دانـست کـه این ماده‌ی سمی می‌تواند سال‌ها بعد ریه‌های این بچـه‌هـا را تخریـب کنـد. احتمال ابتلا به سرطان ریه در این بچه‌ها نیز واقعیت انکارناپذیر دیگری بود.

«درست مانند این است که انسان در درون بدن خـود بمبـی فعـال را حمل کند و چون ضامن آن را خودتان نمی‌کشید نمی‌توانید حدس بزنید که چه موقع منفجر خواهد شد.»

وقتی درنهایت این بمب برای ال منفجر شد، او به این مطلب پی برد که درمان او ناممکن است و پزشکان تنها می‌توانند اقداماتی برای تخفیف درد او انجام دهند. در ابتدا به او اکسیژن وصل کردند و بعد هم بر روی درمان و تخفیف درد او متمرکز شدند.

«خیلی بد بود، نفس کشیدن هم برایم دردناک بود. خانواده‌ام تحمل دیدن این حال مرا نداشتند. من هم نمی‌توانستم درد کشیدن و ناراحتی آن‌ها را به‌خاطر این موضوع تحمل کنم. این مسؤولیت را می‌پذیرم، اما احساس می‌کنم که در نهایت آن‌ها ناامید خواهند شد. به خاطر آنچه من تحمل می‌کنم خیلی سختی می‌کشند و احساس ناراحتی می‌کنند و من هم نمی‌توانم در این‌باره کمکی به آن‌ها بکنم.»

او با قولی که یکی از دوستان خانوادگی‌شان به او داده بود احساس آرامش کرده بود.

«فرزندانم از هر چیزی و از هر کسی حتی خودم مهم‌تر هستند و به دوستم گفتم که قبل از هر چیز به فکر فرزندانم باشد و او هم در این مورد به من قول داد.»



شصت درصد از کسانی که بیماری جدی‌ای را پشت‌سر گذاشته‌اند به این نکته اشاره می‌کنند که پس از بهبود، روابط خانوادگیشان ازجمله رابطه با همسرانشان و ارتباط بین اعضای خانواده کاهش داشته و از طرفی رفتار تمام اعضای خانواده با آن‌ها تغییر کرده است و اغلب با وجود تمام تلاشی که برای بهبود اوضاع داشته‌اند به نتیجه نرسیده‌اند. نادیده‌گرفتن یا صحبت نکردن درباره‌ی این مشکل متداول‌ترین واکنشی است که رخ می‌دهد و از طرفی تداوم مشکل نیز تثبیت شده است.

Van Der Poel & Greef 2003



ممکن است همه‌ی قطعات درست سر جای خود قرار نگیرند

ارتباط بسیار خوبی که با برخی از اعضای خانواده دارید ممکن است درباره‌ی تمام اعضای خانواده صدق نکند. از آنجایی که خانواده یک مجموعه است، برای اینکه این مجموعه بتواند به‌شیوه‌ای درست کار کند شما باید به آن‌ها به مثابه‌ی اجزای مستقل و دارای توانایی متفاوت و آزاد نگاه کنید. شما باید آن‌ها را عضوی مستقل ببینید.



پسر رندی روزهای خیلی بدی را گذرانده است. «در مدرسه مدام او را آزار و سرزنش می‌کردند. دوستانش او را با اسامی‌ای که به‌هیچ‌وجه دوست نداشت آن‌ها را تکرار کند صدا می‌کردند و او خیلی عصبانی و آشفته به خانه می‌آمد.»

«می‌دانم که پسرم خانواده‌اش را دوست دارد. می‌دانم زمانی که درسش تمام می‌شود و به خانه بر می‌گردد برایش خیلی سخت است طوری رفتار کند که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. او سر من، خواهرش، مادرش و حتی سگمان فریاد می‌زند.»

رندی برای اینکه از پس عصبانیت پسرش بر بیاید، درحالی‌که به او کمک می‌کند، از سویی دخترش را هم زیر نظر می‌گیرد.

«پسرم با رفتارهای بی‌ادبانه‌ی خود خواهرش را نیز از خود سرد کرده بود، به همین دلیل پسرمان را تنبیه می‌کردیم که این هم باعث می‌شد او خواهرش را بیشتر اذیت کند. ما مجبور بودیم به او یادآوری کنیم که یک خانواده هستیم. دو فرزند ما شخصیت‌های متفاوتی دارند و چون او با خواهرش کنار نمی‌آید دلیلی ندارد که ما او را دوست نداشته باشیم.»

رندی زمان بیشتری را به دخترش اختصاص داده و به او گفته است که نباید برادرش و رفتارهای بد او را الگوی خود قرار دهد.

«از آنجایی که دخترم خیلی حساس است، به همین دلیل سعی می‌کرد از برادرش دور بماند. برای اینکه مثل خودش باشد و رفتارش را تغییر ندهد و برای اینکه بداند تمام اعضای خانواده او را دوست دارند هر کاری از دستمان بر می‌آمد انجام دادیم.»



محققین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که سی و هشت درصد از کسانی که در خانواده شاهد دعواها و جر و بحث‌های شدید هستند حتی اگر خود در این دعواها شرکت نکنند صمیمیت و نزدیکی‌ای که با اعضای دیگر خانواده دارند، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

Sonnenklar 2002



از خوراکی‌ها به‌گونه‌ای مثبت استفاده کنید

از زمان پیدایش جهان و انسان تا امروز، اعضای خانواده برای خوردن غذا دور هم جمع می‌شده‌اند. غذا خوردن در برخی از خانواده‌ها به یک سرگرمی مفرح تبدیل شده است که اعضای خانواده ـ هم شخصی که غذا را پخته و هم کسانی که غذا را می‌خورند ـ با جمع شدن دور هم به گونه‌ای شگفت‌انگیز از آن لذت می‌برند.

متأسفانه غذا که به‌عنوان سوختی ضروری برای بدن مطرح است اگر به‌شیوه‌ای صحیح تأمین نشود عادات غذایی خطرناکی شکل می‌گیرند.

انسان‌ها برای خوشحال کردن کسی که غذا را پخته است حتی اگر گرسنه نباشند غذا می‌خورند، از سویی دیگر چون غذاهای نه چندان سالم، اغلب محبوب هستند آن‌ها هم ممکن است این غذاها را برایشان تهیه کنند. به این ترتیب عادات غذایی نادرست در تمام خانواده‌ها متداول می‌شود. به تغذیه‌ی صحیح اعضای خانواده دقت کنید. برای اینکه دور هم جمع شوید غذاهایی را که دوست دارند اما سالم نیستند، تهیه نکنید. از غذا خوردن مانند یک رشوه استفاده نکنید.



«روزی را به خاطر ندارم که مشکل غذا نداشته باشم.» این‌ها جملات شری است.

شری زمانی که نه سال داشت پدر و مادرش از هم جدا شده بودند. زمانی که مراحل قانونی جدایی پدر و مادرش در جریان بود، خاله‌ی شری او را نزد خود برده بود و برای اینکه شری احساس بهتری داشته باشد و بی‌تابی نکند تمام تنقلاتی را که به عقلش می‌رسید به او می‌داد.

«آن روزها را به خاطر دارم، لباس‌هایم اندازه‌ام نبود و از آن زمان به بعد هم، همیشه چاق بوده‌ام و به هیچ روشی نتوانستم این مشکل را حل کنم.»

این مشکل حدود سی سال طول کشیده و با او همراه بوده است.

«زمانی‌که بچه بودم خوردن به‌مثابه‌ی وسیله‌ای برای فرار از مشکلات و رسیدن به آرامش مطرح بود و به همین دلیل هم به شکل عادت در آمد.»

زمانی که شری متوجه شد خود او نیز در نوع عادات تغذیه‌ای دخترش مقصر است، به نقطه‌ی تغییر اساسی رسید.

«این لحظه برای من یک لحظه‌ی مهم بود. باید از مواد غذایی سالم برای تغذیه استفاده می‌کردم در غیر این صورت به سلامتی دخترم آسیب می‌رساندم و باعث می‌شدم او عادات نادرست را یاد بگیرد.»

پس از مدتی کاهش وزن به هدفی برای شری تبدیل شد.

«از آن پس من هم توجه به بدنم را شروع کردم و به نیازهای بدنم توجه نشان دادم. تازه به منطق جدیدی برای غذا خوردن نیاز پیدا کرده بودم.»



فرزندان پدر و مادرانی که عادات نادرست تغذیه دارند نود و یک درصد بیش از فرزند پدر و مادرانی که از تغذیه‌ی صحیح برخوردارند عادات غلط تغذیه‌ای را از خود نشان می‌دهند.

Hain 2002



اگر فرد نسبت به خودش دچار تردید شود درباره‌ی مشکلات خانوادگی اغراق خواهد کرد

اگر فرد دارای اعتماد به نفس کامل باشد در آن‌صورت ناسازگاری و عدم تفاهم‌های موجود در خانواده را به چشم مشکلاتی خواهد دید که به بی‌لیاقتی یا بی‌کفایتی او ربطی ندارد. اما اگر فرد اعتماد به نفس کافی نداشته باشد و نسبت به خود دچار تردید باشد در صورت تکرار شدن مشکلات آن‌را با بی‌لیاقتی یا مشکلات فردی خود مرتبط خواهد دید. اگر فرد نکات مثبت خود را ببیند حتی در روزهای دشوار هم خوبی‌های موجود در خانواده را خواهد دید و به این ترتیب باعث قدرتمندتر شدن خود او خانواده‌اش در برابر سختی‌ها خواهد شد.



مارتین که یک روان‌شناس است می‌گوید:

«تنها راه فکر کردن به دیگران این است که انسان در ابتدا به خود فکر کند. اگر خودتان را باور نداشته باشید سعی می‌کنید خودتان را با هر صحبت، هر فکر یا هر موقعیتی منطبق کنید. اگر خود را باور داشته

باشید به‌آسانی خود را همان‌گونه که هستید می‌پذیرید و به دیگران فکر می‌کنید.»

مارتین برای مثال این موضوع داستان پسرش را که به مدت سه هفته به اروپا رفته است، شرح می‌دهد. با صحبت کردن درباره‌ی سفر با هواپیما و قطار، نان باگت، پنیر فرانسوی، موزه‌ی لوور، برج ایفل، شهرهای قدیمی و اینکه مارتین عاشق تمام جاهایی بود که می‌رفت، رابطه‌ای که با اهالی آن شهرها برقرار می‌کرد و علاقه‌ای که برای رفتن مجدد به آنجا داشت باعث شده بود لحظات خوشی را بگذرانیم. همه دور او جمع شده و با علاقه به صحبت‌های او گوش کرده بودیم. اما اگر از اعتماد به نفس کمی برخوردار بودیم حرف او را قطع می‌کردیم و برای مثال می‌گفتیم که در اینجا هم پنیرهایی به همان خوشمزگی وجود دارد و با استفاده از صحبت‌های فرد سخنگو موضوع را به خودمان مرتبط می‌ساختیم. اما در صورت کامل بودن اعتماد به نفستان به حرف‌های کسی که دوست دارید با جان و دل گوش می‌کنید و می‌دانید که نوبت شما هم خواهد رسید و نگران این نخواهید بود که موضوع مورد نظرتان را فراموش کنید.

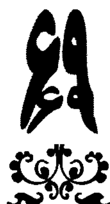
حال از این سناریو سفر به اروپا را حذف کنید. پسرتان یک روز معمولی با مجموعه‌ای از اتفاقات معمولی به خانه می‌آید. شما فردی با اعتماد به نفس پایین هستید که به خودتان هم چندان اعتماد ندارید. مدام حرف پسرتان را قطع می‌کنید و شروع به تعریف تجربیات خودتان می‌کنید. به این ترتیب در رقابتی احمقانه، منِ حساسِ شکننده‌یِ درونِ شما پیروزی کوچکی کسب خواهد کرد، اما منجر به آسیب دیدن پیوند بین اعضای خانواده نیز خواهد شد. کسی که اعتماد به نفس کافی داشته

باشد، دقت و توجه خود را بر روی اعضای خانواده‌اش متمرکز مـی‌کنـد و می‌داند که نوبت خود او نیز خواهد رسید.



تحقیقات نشان داده‌اند والـدینی کـه اعتمـاد بـه نفـس کـافی ندارنـد در خانواده نیز دچار مشکل هستند و این بی‌اعتمادی نقش مهمی در زندگی بازی می‌کند. همچنین روابط بین اعضای خانواده به میزان سـی و شـش درصد کاهش می‌یابد و احساس رضایت کمتری می‌کنند.

MC Griff 2000



بچه‌ها محتاج‌تر از والدین خود هستند

در لیگ حرفه‌ای بیسبال بیشتر اوقات روی نیمکت ذخیره‌ها یک مربی ذخیره نیز وجود دارد که البته این مربی هیچ مسؤولیتی در مورد بازی تیم و آموزش تیم بر عهده ندارد. اما تجربه و اطلاعات خیلی خوبی دارد و می‌تواند با آرامش کامل بازی را زیر نظر بگیرد و فرضیات یا پیشنهاداتی داشته باشد.

تیم‌های بیسبال معتقدند در مواردی که مربی و یکی از بازیکنان در برقراری ارتباط مشکل داشته باشند یا مربی نتواند تصمیم بگیرد که کدام بازیکن در ترکیب اصلی تیم باشد. این مربیان ذخیره می‌توانند نقش مهم و کمک کننده‌ای داشته باشند. مشابه این موضوع درباره‌ی بچه‌ها و والدین آن‌ها نیز صادق است. بچه‌ها به‌خاطر ترس یا خجالت از واکنشی که والدینشان ممکن است نشان دهند، درباره‌ی برخی از مسائل با آن‌ها صحبت نمی‌کنند.

بچه‌ها به یکی از اعضای اقوام یا دوستان که بتوانند به او اعتماد کنند نیاز دارند.



هوسکار در رودآیلند در انجمنی کار می‌کند که سعی می‌کنند به بچه‌ها در درس و در تحصیل کمک کنند. هوسکار با بچه‌های مقطع راهنمایی تحصیلی کار می‌کند و به بچه‌ها در اشکالات درسی آن‌ها در درس ریاضی گرفته تا ورزش، در واقع در حیطه‌ای بسیار وسیع کمک می‌کند.

هوسکار بخشی از کار خود را به کار آمیگوها[1] بخشی را به نمونه‌هایی که باید الگو قرار بگیرند و بخشی را به واسطه‌ها تشبیه می‌کند. من هم چون در چنین فضایی بزرگ شده‌ام، کم و بیش تجربیات این بچه‌ها را می‌دانم و آن‌ها را درک می‌کنم. بعضی از دوستانم در همین دوران بلوغ تلف شدند و از بین رفتند.

زمانی که یکی از معلمان درباره‌ی یکی از دانش‌آموزان دختر مدرسه صحبت کرده و توضیح داده بود که این دختر همیشه در مدرسه مشکل ایجاد می‌کند و مدام در حال دعواست، هوسکار دختر بچه را احضار کرده و با او صحبت کرده بود و از او درمورد آنچه اتفاق افتاده سؤال کرده بود. . آن دختر هم برای او توضیح داده بود که خواهران و برادرانش درباره‌ی او چیزهای بدی می‌گویند. هوسکار با دقت به حرف‌های او گوش کرده بود. و به‌هیچ وجه او را سرزنش یا توبیخ نکرده بود. او می‌دانست که دعوا به راه انداختن برای کسب اعتبار بین دوستان و همسالان به چه معناست. او نمی‌دانست که تصمیم هیأت مدیره‌ی مدرسه درباره‌ی این دختر چه خواهد بود. آیا او را از مدرسه اخراج خواهند کرد یا خیر. او نمی‌دانست در صورتی‌که این دختر را از مدرسه اخراج کنند، آیا دوباره به مدرسه خواهد

---

[1]. گروهی از افراد که در گوشه‌ی زمین ورزش به تشویق تیم ورزشی خود می‌پردازند و اغلب این کار را با حرکات موزون و موسیقی و به‌طور منظم انجام می‌دهند.

رفت یا خیر و از این موضوع می‌ترسید که او دیگر به مدرسه باز نگردد. هوسکار معتقد است مشکل اصلی این است که بچه‌ها نمی‌دانند چگونه باید منظور خود را برسانند یا خود را نشان دهند. این دختر بر سر دو راهی بود؛ از یک طرف می‌خواست که به حرف‌ها و نصایح هوسکار گوش کند و از سویی دیگر دوست نداشت در برابر دوستانش ضعیف و ترسو به نظر بیاید.

تقسیم کردن این خشم و کینه‌ی او با من، باعث شده بود که جلوی دوستانش منفجر نشود. هوسکار با حسرت می‌گوید:

«ای کاش در آن سال‌ها که هم‌سن‌وسال این دختر بودم کسی بود که به حرف‌های من گوش کند. زمانی‌که به آن‌ها نگاه می‌کنم خودم را می‌بینم. کاش وقتی من هم در آن سن و سال بودم، کسی بود که با او درد دل کنم و به حرف‌هایم گوش کند.



تحقیقات نشان داده است حضور فرد بالغی غیر از والدین باعث می‌شود احساس مورد حمایت واقع شدن و عشق به زندگی به میزان سی درصد در بین دختران و پسران جوان افزایش یابد.

Colarossi 2001



لجبازی انسان‌ها را از هم دور می‌کند

وضعیت خانواده‌ی شما هرگونه که باشد، برای شما با هر نوع تفکر، شخصیت و علاقه‌مندی که داشته باشید همیشه جایی هست. علاوه بر این زمانی‌که نظرات و تفکرات خود را بیان می‌کنید، به‌هیچ وجه اصرار نداشته باشید که آن‌ها هم مثل شما فکر کنند.

چون چنین رفتاری باعث می‌شود که آن‌ها واکنش‌های حقیقی خود را از شما مخفی کنند. از نظرات خود دفاع کنید اما توقع نداشته باشید همه مثل شما فکر کنند.



دختر هیتر همین روزها تحصیل در کلاس هفتم را شروع می‌کرد و البته بسیار واضح بود که هیتر مانند والدین دیگر چندان نگران نیست. آیا قرار نبود دختر او هم گاهی اوقات اعلام استقلال کند؟ «البته که خواهد بود اما دختر من همیشه خیلی با اراده است. ما یاد گرفته‌ایم که باید با او چگونه رفتار کنیم.» این‌ها جملاتی است که هیتر در پاسخ سؤال ما می‌گوید. اما از سوی دیگر او بسیار خوب می‌داند که چه چیزهایی پیش روی آن‌ها قرار دارد.

هیتر همیشه با دخترش مؤدبانه و صادقانه رفتار کرده است.

قوانینی وجود دارد که باید مراعات کند. حد و حدودی نیز وجود دارد که بسیار مشخص است اما تأثیر عوامل خارجی در زندگی فردی به سن و سال او اغلب خیلی مهم است. والدین نباید با معطوف کردن تمام توجه خود به حرف‌های فرزندشان، شانس برخورداری از یک ارتباط خوب را از دست بدهند. اما اگر به‌راستی قصد دارید چیز مهمی به فرزندتان بگویید، ابتدا به آنچه می‌خواهند به شما بگویند به‌خوبی گوش کنید.»

هیتر با گفتن این جمله که می‌خواهد وقایع را از دیدگاه خود ببیند با بیان این خواسته‌ی خود به‌گونه‌ای بسیار روشن، قدم مهمی برداشته است.

«دخترم باید بداند که من تنها قصد ندارم به حرف‌های او گوش کنم و برای سؤالات او هم پاسخ‌های از پیش آماده شده‌ای ندارم، بلکه سعی می‌کنم به مسائل از دید او نگاه کنم.»

«هیتر متوجه این مسأله بود که لحظات کوتاه ولی مهم رو به افزایش هستند.»

«هنگام بازگشت از مدرسه به خانه، می‌توان در راه صحبت کرد. هر زمان دیگری هم می‌توان این کار را انجام داد کافی است که هر کسی در مقابل فرد دیگر صادقانه رفتار کند.»



بر اساس تحقیقاتی که بر روی افراد لجباز، یعنی کسانی که در مقابل تغییرات تا جایی‌که می‌توانند مقاومت می‌کنند انجام شده نشان داده است که این افراد سی و نه درصد کمتر از سایر افراد قادر به ارتباط برقرار کردن با خانواده‌ی خود هستند و به میزان بیست و هفت درصد هم کمتر از دیگران با خانواده‌ی خود احساس نزدیکی می‌کنند.

Sayre 2001



هر چقدر بیشتر به دیگران کمک کنید و ببخشید به همان میزان بیشتر خودتان را باور می‌کنید

اگر کمک و یاری مانند دسته‌های سبزی در کیفتان موجود بود در آن صورت تمام نیازهای خود و خانواده‌تان را در یک لحظه برآورده می‌کردید.

درحالی‌که کمک و یاری مانند دانه‌های گیاهان هستند، اگر در جای صحیح و مناسب کاشته شوند شما خیلی بیش از آنچه کاشته‌اید برداشت می‌کنید. با کمک کردن به اعضای خانواده منابع شما به اتمام نمی‌رسد. با کمک کردن به اعضای خانواده تنها باعث نمی‌شوید که آن‌ها احساس بهتری داشته باشند، بلکه خودتان نیز احساس بهتر و خوشایندتری خواهید داشت و درعین‌حال احساس امنیت بیشتری خواهید کرد.



ربکا در سن هجده سالگی می‌دید که کمک کردن به دیگران می‌تواند خیلی خوب باشد. ربکا کسی بود که همیشه سعی می‌کرد به دیگران کمک کند. این کمک می‌توانست کمک به دوستان، خانواده یا حتی انجمن‌های خیریه باشد. برای او فرقی نداشت او همیشه آماده‌ی کمک به دیگران بود.

دوست ربکا، سارا درباره‌ی او می‌گوید:

«ربکا بهترین انسانی است که من شناخته‌ام.»

زمانی‌که برادر ربکا به خاطر ضعیف بودن درس جبر با احتمال مردودی روبه‌رو بود، ربکا به کمک کردن به او در درس جبر اکتفا نکرد. او تمام سعی خود را به‌کار می‌برد تا درس جبر را به درسی دوست داشتنی تبدیل کند و فضایی سرگرم کننده در حین مطالعه‌ی این درس خلق کند. او با به‌کار گرفتن مثال‌هایی مرتبط با علاقه‌مندی‌های برادرش، تدریس درس جبر به او را شروع کرد.

زمانی‌که دوست او سارا برای عضویت در تیم بسکتبال انتخاب نشد ربکا برای کمک به او برای اینکه سال آینده موفق شود، بازی کردن با سارا در تیم بسکتبال محله را شروع کرد.

معلم ربکا او را برای دریافت بزرگ‌ترین جایزه‌ی مدرسه کاندید کرده و درباره‌ی تصمیم خود این‌گونه توضیح داده بود.

«از اینکه با ربکا آشنا شده‌ام خیلی خوشحالم او انسان خیلی متفاوتی است. خیلی خونگرم و مهربان است.»

ربکا فکر می‌کند که گاهی نسبت به خودش بی‌انصافی می‌کند ولی با وجود این به دیگران کمک می‌کند، به آن‌ها محبت می‌کند و احساس رضایت می‌کند.

«زمانی‌که به کسی کمک می‌کنم یا برای کسی کاری انجام می‌دهم احساس خیلی خوبی دارم. من احساس کمک کردن به دیگران را خیلی دوست دارم. از اینکه می‌توانم به دیگران کمک کنم خیلی خوشحالم.»



کسانی که به دیگران کمک می‌کنند در مقایسه با افراد عادی به میزان بیست درصد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

Fisk 2002



زندگی کردن در کنار هم و با هم بودن را به هر قیمتی نپذیرید

زمانی‌که در یک رابطه، ناسازگاری و عدم تفاهم شروع می‌شود، ادامه دادن زندگی مشترکی که علاوه بر زوجین باعث ناراحتی و آزار سایر اعضای خانواده نیز می‌شود هیچ معنا و مفهومی ندارد. انسان‌ها ناراحتی و تلخی جدایی را به مرور زمان فراموش می‌کنند اما رها شدن از عذابی که یک رابطه‌ی مشکل‌دار، به‌طور دائمی به افراد خانواده تحمیل می‌کند کار ساده‌ای نیست.



اِما می‌گوید: زندگی مشترکی عالی، رویای داشتن یک زندگی بی‌عیب و کامل، بچه‌هایی بسیار خوب و خانه‌ای ایده‌آل چیزی نیست که به این سادگی بتوان از آن گذشت.

اما متأسفانه زندگی مشترک اِما و کوین بی‌نقص نبود. احساس می‌کردند که خیلی از هم دور شده‌اند، اوایل از نظر روانی و بعدها از نظر جغرافیایی. به بیان دیگر اِما و کوین قادر به برقراری ارتباط درست با هم نبودند. در نهایت اِما تصمیم گرفت برای مدتی به خارج از کشور سفر کند.

کوین احساس می‌کرد که باید خانواده‌اش را در کنار یکدیگر حفظ کند. کوین، کارش، خانواده‌اش، اقوامش و خلاصه همه چیز را رها کرد و به اتفاق فرزندانش به انگلیس نزد همسرش رفت، اما با وجود این رابطه‌ی اِما و کوین درست نشد. هر کدام از آن‌ها چیزهای متفاوتی می‌خواستند و هر چه تلاش می‌کردند نمی‌توانستند احساسات قشنگی را که سال‌ها پیش باعث شده بود با هم ازدواج کنند، دوباره تجربه کنند. کوین می‌گوید:

«به‌خاطر بچه‌ها برای تداوم زندگی مشترکمان خیلی از خود گذشتگی کردم اما هنگام انجام تمام این کارها متوجه زجر کشیدن و ناراحتی بچه‌ها شدم.»

اِما و کوین در ابتدا تصمیم گرفتند حق حضانت بچه‌ها را به‌طور مساوی تقسیم کنند، ولی در طی زمان متوجه شدند که بچه‌ها به داشتن خانه‌ای ثابت و دائمی نیاز دارند و در نهایت تصمیم گرفتند که بچه‌ها نزد کوین بمانند و اِما هم تاحدی که برایش امکان دارد به دیدن بچه‌ها بیاید.

کوین به قصد نگه‌داری و مراقبت بهتر از بچه‌ها دوباره زندگی خود را به نظم و ترتیب خاصی درآورد. کاری پیدا کرد که به او این فرصت را می‌داد که ظهرها به خانه بیاید و سپس با برقرار کردن ارتباط دوستانه با خانواده‌های دوستان فرزندانش این فرصت را به وجود آورد که افراد دیگری نیز در زندگی آن‌ها باشند. کوین می‌گوید:

«گاهی به‌خاطر اینکه نتوانسته‌ام زندگی‌ای را که آرزویش را داشتم برای فرزندانم فراهم کنم احساس گناه می‌کنم، اما انسان تنها قادر است کارهایی را انجام دهد که از پس آن‌ها بر می‌آید. شما خوب و بد را کنار

هم می‌گذارید و بعد آن‌ها را غربال می‌کنید و بهترین‌ها را انتخاب می‌کنید.»



تحقیقات نشان داده است که از بین هر ده کودکی که والدین آن‌ها با یکدیگر ناسازگاری و عدم تفاهم دارند، هشت نفر آن‌ها به‌طورکامل متوجه این اختلافات هستند و آن‌را احساس و تجربه می‌کنند. همچنین مشخص گردیده است که با حل شدن این اختلافات یا جدا شدن والدین از هم، مشکلات و ناراحتی این کودکان نیز به میزان چهل درصد کاهش یافته است.

Burnns& Dunloq 2002



حمایت و مراقبت بیش از حد، عنصری تهدید کننده است

دنیای ما باید جایی بود که اعضای خانواده‌تان به‌ویژه کودکان را با آغوش باز می‌پذیرفت که بدبختانه این‌گونه نیست. شما با تلاشی که برای حفظ خانواده‌تان و دور نگه داشتن آن‌ها از تمام بدی‌ها انجام می‌دهید باعث می‌شوید که برای مقابله با این بدی‌ها و ناکامی‌ها یا به طورکامل آماده نباشند یا هیچ آمادگی‌ای نداشته باشند.

در بچه‌هایی که بیش از حد مورد مراقبت قرار می‌گیرند رفتارهای بدبینانه دیده می‌شود. آنان قادر به دیدن و درک وقایع خوب و مثبت اطراف خود نیستند.

به‌جای این کار برای آن‌ها توضیح دهید، زمانی‌که خانواده با موانع و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند به جای فرار یا مخفی شدن سعی کنند آن‌را بشناسند. به بچه‌ها کمک کنید تا بیاموزند و درک کنند که در دنیای ما حقایق و وقایع ناخوشایند و تلخی نیز وجود دارند.



اندرو استانتون در کارتون در تعقیب نمو، ایفاگر نقش پدری بد اخلاق است. او پسر پنج ساله‌اش را به پارکی در سانفرانسیسکو می‌برد اما به محض رسیدن به آنجا باز هم پدری بداخلاق و عصبانی می‌شود.

«مبادا به آن دست بزنی، دقت کن کور می‌شوی. حواست به زیر پایت باشد.»

«زمانی که به پارک می‌آییم. به تمامی فراموش می‌کنم که برای چه به اینجا آمده‌ایم. زمانی که به پارک می‌آییم متوجه می‌شوم که ترس چطور می‌تواند حتی یک انسان خوب را تغییر دهد و همین عقیده، موضوع اصلی کارتون نمو را می‌سازد.» نویسنده‌ی سناریو و کارگردان آن اندرو از دیدگاه پدری که نقش آن‌را خیلی خوب می‌شناسد به موضوع نگاه می‌کند. اندرو می‌گوید:

«در هر پدری وجوهی از شخصیت محافظ و حمایت کننده وجود دارد. در واقع این جزیی از شخصیت ماست که خیلی هم قدرتمند است.»

این فیلم ماجرای مارلین که همسر و چهارصد تخم خود را از دست می‌دهد و آن‌ها به وسیله‌ی ماهی وحشی شکار می‌شوند را شرح می‌دهد. در دست مارلین تنها یک تخم باقی مانده است و از این تخم هم نمو متولد می‌شود. مارلین از خوشحالی نمی‌داند باید چه‌کار کند و برای اینکه نمو را حفظ کند، از هیچ کاری کوتاهی نمی‌کند. مارلین به پدری سخت‌گیر و بیش از حد محتاط تبدیل می‌شود. زمانی که نمو شکار می‌شود او می‌داند که باید نمو را نجات دهد و با شکست دادن ترس‌های خود به نجات او می‌شتابد.

«این فیلم نشان می‌دهد که اتفاقات بد هم در زندگی وجود دارند، اما همیشه دچار ترس و نگرانی بودن، هرگز کار صحیحی نیست.»



تحقیقات نشان داده است بچه‌هایی که در خانواده‌هایی بیش از حد حساس و محتاط و تحت مراقبت و حمایت شدید بزرگ می‌شوند به میزان چهارده درصد کمتر از بچه‌های دیگر به فعالیت‌های اجتماعی خارج از خانه علاقه‌مندند.

Nakao 2000



تجربیات مفید هستند، اما نباید آن‌ها را به زور به دیگران بقبولانید

پدر و مادر بودن از ابتدای تاریخ با انسان بوده است و در این‌باره نیز هر کسی نظری دارد. به احتمال زیاد در خانواده‌ی شما هم همین‌طور است.

انسان‌هایی را که می‌خواهید با آن‌ها درباره‌ی مشکل خود مشورت کنید یا از آن‌ها کمک بگیرید به‌مثابه‌ی منبعی که برای شما قابل استفاده است می‌بینید؛ اما زمانی‌که موضوع خانواده‌ی خودتان باشد درباره‌ی خانواده و تربیت بچه، خودتان بزرگ‌ترین متخصص هستید، اما فراموش نکنید هر پیشنهادی که به کسانی که دوستشان دارید می‌دهید خیلی مهم است.



تریسا می‌گوید:

«زمانی‌که همه چیز خوب پیش می‌رود کنار آمدن با انسان‌ها خیلی ساده‌تر است، اما زمانی‌که کارها خوب پیش نمی‌رود صحبت کردن با والدین و درد دل کردن با آن‌ها نیز به یک مشکل تبدیل می‌شود.»

تریسا در خانواده‌ای خیلی سخت‌گیر بزرگ شده و به دفعات احساس کرده است که خیلی بیش از پدر و مادرش به مقررات اهمیت می‌دهد و

توجه دارد. با وجود آنکه می‌داند که پدر و مادرش تا جایی‌که از دستشان برمی‌آید به او توجه دارند اما دقت می‌کنند که فرزندانش را با رفتاری مشابه، از خودش دور نکنند.

پدر و مادر او با وجود آنکه دلیل این آسان‌گیر بودن و سخت‌گیری نکردن دخترشان را نمی‌فهمند، ترجیح داده‌اند که نظرشان را مطرح کنند.

«آن‌ها از زمان تولد پسرم تا به‌حال فهرستی از خطاهایی که من انجام داده‌ام تهیه کرده‌اند و برای من توضیح داده‌اند که مرا چگونه بزرگ کرده‌اند و گفتند که به‌خاطر مقررات سختی که حاکم بوده است من برای آن‌ها مشکلی درست نکرده‌ام. برای آن‌ها توضیح دادم که تمام این‌ها سی سال پیش اتفاق افتاده و در حال حاضر همه چیز خیلی متفاوت است.»

تریسا می‌داند که نمی‌تواند تفکرات پدر و مادرش را عوض کند و آن‌ها هم می‌دانند که نمی‌توانند نظر دخترشان را تغییر دهند.

پسر تریسا چون احساس می‌کرد باعث بروز اختلاف و مشکل بین پدر و مادربزرگ و مادرش شده است، احساس گناه می‌کرد و خود را سرزنش می‌کرد.

ناراحتی او باعث شد که تمام خانواده دوباره دور هم جمع شوند و در نهایت تریسا به آن‌ها گفت که به توصیه‌های آن‌ها گوش خواهد کرد و آن‌ها هم قول دادند که در این‌باره زیاد حرف نزنند.



تحقیقات نشان داده است که از بین هر ده والد، هشت نفر از آن‌ها گاه و بیگاه به حرف‌های پدربزرگ و مادربزرگ‌ها توجه نشان داده‌اند، اما زمانی که این توصیه‌ها حالت دستوری پیدا کرده است، آن‌ها از این نظرات احساس ناراحتی و نارضایتی داشته‌اند.

Mueller & Elder2003



کاهش دادن توقعات، راه‌حل‌هایی برای مشکلات خانوادگی به همراه نمی‌آورد

انسان‌ها در زندگی اغلب در بسیاری از موارد به نتایجی در جهت انتظارات خود یا نزدیک به انتظارات خود می‌رسند. به بیان دیگر اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، یا همان مقداری را که می‌خواهید به‌دست می‌آورید یا با کم کردن مقدار مورد نظرتان به نتیجه می‌رسید. ممکن است تا حدی که احساس سرخوردگی کنید احساسات خود را درباره‌ی مسؤولیت‌های خانوادگی‌تان کاهش دهید و آن را به حد قابل قبولی درآورید. اما از طرف دیگر فکر برخورداری از زندگی خانوادگی ایده‌آل نیز باید با آن میزان تعریف شده‌ی جدید برابری کند. توقعات شما از خودتان باید در حدی باشد که احساس کنید خانواده‌ی شما آن را می‌پسندند و رفتارتان در حدی است که موجبات رضایت آن‌ها را فراهم کند.

لیندا تعریف می‌کند:

«مثل دیوانه‌ها کار می‌کردم اما انسان برای اینکه خود را نسبت به خانواده‌اش غریبه احساس نکند باید بیشتر شب‌ها شام را با آن‌ها بخورد و با آن‌ها زمان بگذارند و احساس کند که زمان به سرعت در حال گذشتن

است. بعد از مدتی، معامله با خود و خانواده‌تان را شروع می‌کنید. کمی بعد آنجا هستم؛ نه آخر این هفته در خانه نخواهم بود، اما هفته‌ی دیگر بی‌تردید خانه هستم. اما بدبختانه انسان نمی‌تواند زندگی خانوادگی را با این‌ها بسازد.

«نسبت به شغلم توقعات بسیاری داشتم اما درباره‌ی زندگی خانوادگی‌ام خیلی کم توقع‌تر و متواضع‌تر بودم. درحالی‌که فرزندانم درست برعکس من بودند. آن‌ها معتقدند که زندگی شغلی می‌تواند پستی و بلندی‌های فراوانی داشته باشد، اما زندگی خانوادگی باید خیلی متعادل باشد.»

لیندا برای اینکه بتواند در حین اداره‌ی شرکتش نیازهای خانواده‌اش را نیز برآورده کند تغییرات و نظمی در زندگی خود ایجاد کرده است. درحالی‌که یک روز برای دیدن مسابقه‌ی ورزشی فرزندش زودتر از محل کارش خارج می‌شود، روز دیگر هم برای ملاقات‌های کاری به سفر می‌رود. روز دیگر برای کمک به پسرش در یادگیری درس‌ها و رفع اشکالات درسی او زودتر به منزل می‌آید.

«می‌توانم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. آن‌ها می‌فهمند که من چه‌کار می‌کنم و کارهایی که انجام می‌دهم چه مفهومی دارد.»



لارا که در دوره‌ی راهنمایی تحصیل می‌کند می‌گوید به‌طور کامل متوجه این مسأله هست که مادرش بی‌توجه به حجم فراوان کاری خود، دخترش را از زندگی‌اش کنار نگذاشته است.

«خیلی کار می‌کند اما ما رابطه‌ی فوق‌العاده‌ای داریم. او آن‌قدر کارش را دوست دارد که حتی اگر این موضوع به این معنا باشد که باید مادرم را

با شغل او شریک باشم و تقسیم کنم من باز هم دوست دارم در این تلاش‌ها او را همراهی کنم و به او کمک کنم. من قصد دارم مدیریت بخوانم و راه مادرم را تعقیب کنم.



کسانی که از زندگی خانوادگی توقع چندانی ندارند، مانند کسانی که تمام خواسته‌هایشان از زندگی خانوادگی برآورده نمی‌شود، از زندگی خود احساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنند.

Caughlin 2003



احساسات خیلی بیش از اتفاقات تداوم دارند

برای یک لحظه به اختلاف نظرات و لحظات بحث و درگیری که بر سر این اختلافات با کسانی که دوستشان دارید داشته‌اید فکر کنید.

احتمال به خاطر آوردن جزییات لحظات تلخ و ناخوشایندی که داشته‌اید خیلی زیاد است. درعین‌حال ممکن است جزییات دلیل اختلاف پیش آمده را به‌خوبی به خاطر نداشته باشید. زمانی که از دست یکی از افراد خانواده عصبانی می‌شوید واکنش احساسی و عصبانیت شما نسبت به اتفاقی که شما را عصبانی کرده است برای مدت طولانی‌تری به خاطر خواهید داشت. این نکته را هرگز فراموش نکنید.

متخصص اطفال لین کریگر می‌گوید:

«بچه‌ها به میلیون‌ها دلیل مختلف باعث عصبانیت ما می‌شوند و این هم برای والدین یک شکنجه‌ی واقعی است. زمانی‌که آن‌ها را دعوا می‌کنیم ناراحت می‌شویم.

کافی است! چه کسی شروع کرد؟ چرا مثل برادر بزرگ‌ترت رفتار نمی‌کنی؟ خجالت بکش! به‌هیچ وجه برای من مهم نیست چه کسی دعوا را شروع کرده تمامش کنید و به اتاقتان بروید!»

دکتر کریگر می‌گوید:

زمانی‌که در کودکی پدر و مادرمان را عصبانی می‌کردیم این حرف‌ها را از آن‌ها می‌شنیدیم و امروز خودمان این حرف‌ها را به نسل بعدی می‌زنیم. این حرف‌ها را نمی‌زنیم که بی‌ادبی کرده باشیم. والدین فکر می‌کنند که به این شکل مشکلات را حل می‌کنند اما با کودک حرف زدن به‌گونه‌ای که باعث ناراحتی او شود، نه مشکل را حل می‌کند و نه کودک از این ماجرا درسی می‌گیرد. این کار تنها باعث می‌شود که مشکل به مشکلی بزرگ‌تر تبدیل شود؛ یعنی کودک از نظر احساسی و عاطفی نسبت به والدین خود سرد و از آن‌ها دور می‌شود.

دکتر کریگر معتقد است، باید آماده بود.

«البته گاهی اوقات ناراحت و حتی عصبانی خواهید شد. احساس سرخوردگی و ناامیدی خواهید کرد. بعضی اوقات احساس کینه خواهید کرد و خشمگین خواهید شد، اما باید در هر شرایطی خود را کنترل کنید. پیش از اینکه سؤالی کنید سعی کنید پاسخ آن را بیابید. ناسازگاری‌ها و درگیری‌ها، پیش می‌آیند و این را به‌خوبی می‌دانید. در لحظاتی که آرام هستید بی‌آنکه احساساتتان دخیل شوند به موضوع فکر کنید و آن‌را سبک و سنگین کنید. هنگامی که عصبانی شدید، به تفکرات زمان آرامش خود اعتماد کنید. آن‌ها را به خاطر بیاورید. واکنش‌های آرام و منطقی در زمان وقوع انفجارات احساسی اغلب برای حل عدم تفاهم‌های داخل خانواده خیلی مؤثر هستند.»



بچه‌ها چهار برابر بیشتر از والدین خود، انفجار رفتاری و عصبانیت‌های ناشی از خشم را به خاطر می‌آورند و بیشتر اوقات برای فراموش کردن آن‌ها دچار مشکل می‌شوند.

Devidson/Luo & Burden 2001



حتی وابستگی هم به بعضی عدم وابستگی‌ها نیازمند است

زمانی‌که یکی از اعضای خانواده قادر باشد به‌تنهایی زندگی کند، خانواده در آستانه‌ی تصمیم‌گیری‌های بسیار مهمی قرار می‌گیرد. تمایل دارید که به افراد مورد بحث بهترین امکانات و شرایط زندگی را ارائه کنید اما برای ادامه‌ی احتیاجات یا خواسته‌های آن‌ها پول یا زمان کافی ندارید. در شرایطی که در جستجوی یافتن بهترین پاسخ هستید، گوش دادن به خواسته‌های آن فرد بسیار مهم است. در صورت امکان باید به آن‌ها در یافتن محلی که برآورده کننده‌ی نیازها و خواسته‌های آن‌ها باشد کمک کنید. این خیلی مهم است که به حرف‌ها و احساساتشان گوش کنید و با آن‌ها شریک شوید. به علاوه تغییر کردن با شرایط جدید باعث می‌شود که آن‌ها خیلی آسان با اوضاع جدید خود وفق پیدا کنند.



جرج تمام مطالب نوشته شده‌ی مربوط با این موضوع را همراه با کلیه‌ی گزارشاتی که به‌وسیله‌ی رهبران سیاسی نوشته شده، خوانده است.

ثابت شده که افراد مسن امریکایی از نظر جسمانی و سلامتی در هر وضعیتی که باشند حاضر نیستند از وابستگی‌های خود دست بکشند و تمایل دارند که سررشته‌ی کارها را همچنان در دست داشته باشند. سپری کردن زندگی بدون وابستگی به این معنا نیست که همه‌ی کارها را خودتان انجام دهید؛ بعضی از ما این کار را نمی‌کنیم. بلکه معنای واقعی این حرف این است که اداره‌ی امور را دردست بگیریم.»

بخشی از مشکلات جرج با آوردن یک پرستار به خانه حل شده است. این پرستار به او کمک کرده است تا رژیم ارائه شده از سوی پزشک را رعایت کند، داروهای خود را به‌موقع بخورد و در پیاده‌روی روزانه او را همراهی کند.

«زمانی‌که چیزی می‌خریم با خود فکر می‌کنیم که مقدار کم آن بد نیست، اما مقدار زیاد آن خیلی بهتر است. زمانی که از کسانی مراقبت می‌کنید، کمک به آن‌ها در رفع احتیاجاتشان آن‌ها را خوشحال می‌سازد. من می‌توانم نیازهای روزانه‌ام را برطرف کنم اما مطمئنم اگر مرا به جایی بفرستید که اطرافم پر از افرادی برای کمک به من و رفع احتیاجاتم باشد وضعیتم روز به روز بدتر خواهد شد. جرج با استناد به تجارب شخصی خود می‌داند که همواره بین افراد مسن و کسانی که از آن‌ها مراقبت می‌کنند اختلاف نظر وجود ندارد.

«باید به حرف همه گوش کنم. می‌خواهم سلامتی و امنیتم را همان‌گونه که از من می‌خواهند حفظ کنم اما درباره‌ی چگونگی این کار گاهی بین ما اختلاف نظر وجود دارد.»

«احساسات کسانی را که یک عمر والدین پدربزرگ یا مادربزرگ شما بوده‌اند به خاطر آورید. نمی‌توانید در یک چشم بر هم زدن از وابستگی

که به آن‌ها دارید رها شوید. فراموش نکنید حتی اگر نیازها و احتیاجات شما تغییر کرده باشد، هویت شما تغییر نخواهد کرد.»

تحقیقات نشان داده است هشتاد و چهار درصد افراد مسنی که برای تنها زندگی کردن دچار مشکل هستند از زندگی در سرای سالمندان احساس خشنودی و رضایت داشته‌اند. میزان وابستگی این افراد کاهش یافته است و به خانواده و دوستان خود نیز توجه بیشتری نشان داده‌اند و نیاز آن‌ها به دریافت کمک دائمی کاهش یافته است.

Altos, Xavenus, Mathews& Kosolki 2002



داشتن دیدگاه متفاوت ضعف نیست، بلکه نشانه‌ای از قدرت است

کم‌وبیش همیشه در هر خانواده، شاهد اختلاف نظر در دیدگاه یکی از اعضا هستیم. این تفاوت هر چند ناچیز، بی‌تردید وجود دارد. این افراد اتفاقات را متفاوت ارزیابی می‌کنند و از زندگی انتظارات متفاوتی دارند. این وضعیت که نگران کننده نیست. هیچ قانونی وجود ندارد که نشان دهد افراد با شخصیت و تفکر متفاوت خیلی بهتر و بیشتر از افراد با نظرات مخالف با هم تفاهم خواهند داشت.

بیان اختلاف‌ها یا مخفی کردن و سرکوب کردن شخصیت‌های متفاوت هیچ مفهومی ندارد، چون شخصیت‌های متفاوت، بیش از اختلاف شماره‌ی کفش اعضای خانواده با یکدیگر در آینده‌ی خانواده تأثیر نخواهد گذاشت.



روبین که در ویسکانسین جنوبی بزرگ شده است هفت خواهر و برادر دارد. به‌خاطر شخصیت خیلی متفاوتی که داشتم خواهر بزرگ‌ترم همیشه به من می‌گفت که احتمال دارد من بچه‌ی همسایه باشم. به موزیک‌ها، کتاب‌ها، موضوعات، لباس‌ها و غذاهای متفاوت علاقه داشتیم؛ خلاصه‌ی کلام درباره‌ی همه چیز اختلاف نظر و سلیقه‌ای متفاوت داشتیم.»

«کمابیش به تفاهم رسیدن در هیچ موردی ممکن نبود. به همین دلیل برخی اوقات با هم دعوا می‌کردیم و گاهی هم چون به مسائل به شیوه‌ای متفاوت نگاه می‌کردم خانواده‌ام احساس می‌کردند که آن‌ها را مقصر می‌دانم. گویی فقط برای بر هم زدن آرامش آن‌ها به چیزهای متفاوت علاقه نشان می‌دادم یا سعی می‌کردم به آن‌ها بفهمانم که به‌حدکافی خوب نیستند، درحالی‌که این‌طور نبود. من هیچ‌وقت این‌گونه فکر نکردم. اما از دیگران هم احساس واقعی‌ام را درباره‌ی چیزهایی که همه به جز من دوست داشتند مخفی نکردم.

روبین می‌گوید، روزی را که در نهایت خانواده‌اش او را با تمام تفاوت‌های فکری و فردی پذیرفته و در آغوش کشیدند هرگز فراموش نخواهد کرد.

بر سر این که تیم بیرز بهتر است یا پکرز در حال بحث بودیم و برادر کوچک‌ترم برای مخالفت با من و دفاع از نظر خودش آماده می‌شد. پدرم که در اتاق مجاور نشسته بود برادرم را صدا کرد.

«می‌دانم که تو هم از این موضوع آگاهی که جهان با انسان‌هایی که همیشه بله قربان می‌گویند، به جایی نخواهد رسید.» این جمله چنان تأثیرگذار و قدرتمند بود که احساس کردم اختلاف نظر و دیدگاه متفاوت من نه تنها چیز بدی نیست، بلکه خیلی خوب و مهم است. امکان ندارد آن لحظه را فراموش کنم. برای اولین بار همان موقع، در اعماق قلبم احساس کردم که متفاوت بودن چیز چندان بدی هم نیست.



تحقیقات نشان داده است داشتن یک خانواده‌ی خوشبخت و شاد و پیوندهای خانوادگی قوی با تشابه شخصیتی اعضای خانواده با یکدیگر ارتباطی ندارد.

Zimet 2002



کلافگی و بی‌حوصلگی مسری است

ممکن است از ترافیک، رییستان، وضعیت آب و هوا یا همسرتان یا حتی نمره‌ی جبری که بیست سال پیش گرفته‌اید، بی‌حوصله و ناراحت باشید، اما در بسیاری از خانواده‌ها بچه‌ها این رفتار شما و کلافگی شما را به خودشان نسبت می‌دهند و مانند مسأله‌ای شخصی با آن برخورد می‌کنند و از این که اوضاع روحی حاکم، آن‌ها را نیز تحت‌تأثیر قرار دهد احساس نگرانی می‌کنند. زمانی‌که این مشکل روحی و خستگی ما رفتارمان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد باید برای خانواده توضیح دهیم که این اوضاع موقتی و گذراست. به دلیل نامعلومی خانواده‌ها اغلب قادر نیستند اتفاقات را از هم جدا کنند. حتی زمانی‌که ناراحت هستید یا احساس سرخوردگی و بی‌حوصلگی می‌کنید نیز محبت کردن را فراموش نکنید.



پم خیلی کار می‌کرد و این باعث شده بود که او دچار استرس و تنش شود.

«هزاران کار برای انجام دادن دارم اما وقت کافی ندارم.»

صبح یک روز یکشنبه که با عجله در حال خروج از منزل بود حالت چهره‌ی دختر کوچک ده ساله‌اش توجه او را جلب کرد. او که یکی از

شادترین بچه‌های دنیا بود، آن روز صبح حالت عجیبی داشت. مشخص بود که آماده‌ی گریه کردن است و به زور خود را کنترل می‌کند.

پم از او پرسیده بود که چه اتفاقی افتاده است، اما پاسخی دریافت نکرده بود. پم از او پرسیده بود که: «می‌خواهی سر کار نروم» و چهره‌ی دخترش حالت غمگین‌تری به خود گرفته بود.

«چه اتفاقی افتاده، چه شده است؟»

این سؤالی بود که پم با مهربانی تمام سعی کرده بود از او بپرسد اما صدای او درست مثل یک مدیر حرفه‌ای بود.

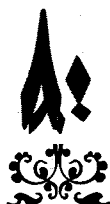
در نهایت دخترش به حرف آمده بود: «نمی‌شه امروز سر کار نری؟»

پم در برابر این سؤال غافلگیر شده و بعد هم شروع به سخنرانی در این مورد کرده بود که انسان چرا باید کارش را دوست داشته باشد. اما پیش از اتمام سخنرانی‌اش متوجه شده بود چیزی که بیش از کار برای دخترش اهمیت دارد، خود اوست و او این سؤال را به خاطر بودن خود او در کنارش پرسیده است.

پم تمام برنامه‌های آن روز خود را به هم زده و تمام روز را به انجام کارهای مورد علاقه‌ی خود و دخترش اختصاص داده بود. دخترش تمام مدت ساکت بود اما زمانی‌که صحبت را شروع کرده بود مشخص شده بود که او تحت‌تأثیر حجم زیاد کار مادرش قرار گرفته است. «بچه‌های ده ساله نباید ذهن خود را با فکر کردن به کار و پول و آینده خسته کنند و ما نباید با حرف‌هایمان در این‌باره ذهن آن‌ها را درگیر این مسائل کنیم. من همان‌جا متوجه اشتباهم شدم.»

اگر مشکل به بچه‌ها ربطی نداشته باشد، باز هم بچه‌ها اگر حتی متوجه دلیل ناراحتی والدین خود شوند، در روابط خانوادگی خود به میزان بیست و نه درصد احساس امنیت کمتری خواهند داشت.

Cindsey, Mackinnon – Lewis/ Campbell, Frabutt.& Lamb 2002



خانواده زندگی شما را به تمامی تحت‌تأثیر قرار خواهد داد

خانواده چیزی فراتر از منبع زندگی و عشق و علاقه است. خانواده نقطه‌ی شروع تفکرات، باورها، عادت‌ها و شخصیت ماست. ارائه کردن یک زندگی خانوادگی سالم، مانند ارائه‌ی غذایی سالم است. انسانی‌ترین نیازهای زندگی را برآورده می‌کند و به ممکن شدن همه چیز کمک می‌کند.



فیل برای اینکه منبع عشق و شادی زندگی‌اش را بشناسد نیازی نداشت به دوردست‌ها نگاه کند.

«به خاطر دارم زمانی‌که چهل ساله شدم این جمله را از مادرم پرسیدم: چه موقع به درستی خود را یک فرد بالغ احساس کردی؟ و او این‌طور پاسخ داده بود: هر موقع این‌طور احساس کردم تو را هم خبر می‌کنم.»

فیل که در خانواده‌ای پر جمعیت با پدر و مادری که به دنبال کسب موفقیت‌های خود بودند بزرگ شده فکر می‌کند که والدین می‌توانند از مسؤولیت و کارهای دیگری که به آن‌ها تحمیل شده است احساس خفگی کنند. در حالی که فیل به خاطر دارد که او و خواهران و برادرانش

همیشه شاد بودند و او احساس رضایت و خشنودی از داشتن خانواده‌ای شاد را همیشه احساس می‌کرد.

«تا آنجایی که به خاطر دارم شیوه‌ی برخورد پدر و مادرم با مسائل زندگی، مثبت نگاه کردن و همه چیز را با آغوش باز پذیرفتن بود. اگر برای یکی از ما اتفاقی چه مثبت و چه منفی می‌افتاد اهمیت چندانی نداشت، آن‌ها جزء معدود پدر و مادرهایی بودند که می‌توانستند از پدر و مادر بودن خود نهایت لذت را ببرند.»

پدر و مادر بسیاری از دوستان فیل سال‌ها قبل بازنشسته شده بودند اما پدر و مادر فیل نه‌تنها به بازنشستگی فکر نمی‌کردند، بلکه حجم کار خود را نیز کاهش نمی‌دادند.

«هر دوی آن‌ها می‌گفتند قصد ندارند بیکار بمانند، در ضمن برای چه باید کنار می‌کشیدند و گوشه‌ای می‌نشستند؟»

فیل که اکنون خود نیز یک پدر بود، در سایه‌ی آموخته‌هایش از پدر و مادرش سعی می‌کرد با فرزندانش رفتار درستی داشته باشد.

«ما انتظار داریم که والدین پاسخ‌های قطعی برای جدا کردن و تمیز درست و نادرست از هم بیان کنند. اما ورای این سیاه و سفید هم چیزهایی وجود دارد، به نظر من زمانی که در کنار اتفاقات کوچک و بی‌اهمیت زندگی آنچه پدر و مادرمان به ما آموخته‌اند را بررسی کنیم، پاسخ سؤالات بزرگ و دشواری را که با آن‌ها روبه‌رو هستیم خواهیم یافت. با استفاده از راهی که والدینم به من آموخته‌اند سعی می‌کنم الگویی برای فرزندانم باشم و به آن‌ها نشان می‌دهم که زندگی زیباست و خانواده جایگاه بسیار مهمی در این زندگی دارد.

والدینی که قادرند نیازهای فرزندان خود را تأمین کنند، احساس سلامت و خوشبختی می‌کنند و در برابر زندگی، خود را با اعتماد به نفس احساس می‌کنند.
Shek 2002



نسل‌های بعدی باعث می‌شوند که ما دوباره خود را جوان احساس کنیم

بچه‌ها تنها برای ما پلی نیستند که ما را به آینده متصل کنند، بلکه باعث می‌شوند ما احساسات دوران جوانی‌مان را مجدد به خاطر آوریم و این تنها شامل پدران و مادران نمی‌شود و درباره‌ی خاله‌ها، دایی‌ها، عمه‌ها، عموها و مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم صدق می‌کند. هر کسی که در اطراف بچه‌ها باشد از این فرصت استفاده می‌کند. فراموش نکنید زمانی‌که با بچه‌ها می‌گذرانید به اندازه‌ی بچه‌ها برای خود شما هم مفید خواهد بود.



زمانی‌که آنا خبر را شنید بلافاصله روز ازدواج خود را به خاطر آورد. احساساتش در آن روزها دوندگی و تلاشی که در اطرافیانش بود او انسان‌ها و این تغییر و تازگی‌ای که در زندگی‌اش بود را به خاطر آورد و چیزی که باعث شده بود او تمام این‌ها را به یاد آورد. تلفن پسرش بود که خبر حاملگی همسرش را به او داده بود. آنا برای اولین بار در زندگی خود مادربزرگ می‌شد.

«شنیدن این خبر که فرزند شما صاحب فرزندی خواهد شد بسیار هیجان‌انگیز است. در اینجا تنها موضوع مادربزرگ شدن شما نیست، چیزی که مرا هیجان‌زده می‌کند این است که انسان متوجه جایگاه جدیدی برای خود در این تابلوی خانوادگی می‌شود.»

آنا انسانی است که با گذشته‌ی خود در حال آشتی کردن است. آنا به پدر پدربزرگ، مادربزرگ و حتی پدر پدربزرگی که هرگز ندیده بود فکر می‌کرد؛ به فرزندش، نوه‌اش و حتی فرزندان نوه‌اش که هرگز نمی‌توانست آن‌ها را ببیند فکر کرد.

«می‌دانم که با فکر کردن به هدف، همه‌ی ما در زندگی در حال وقت تلف کردن هستیم. به نظر من این هدف پیش روی ماست. ادامه دادن و ساختن زندگی‌های جدید، چون ما پیش از آن‌ها گام در راه نهاده‌ایم و به راه رفتن ادامه می‌دهیم نسل‌های جدیدی به دنیا می‌آیند.»

آنا می‌گوید یکی از لذت‌بخش‌ترین لحظات در زندگی او تماشای بزرگ شدن فرزندانش است.

«اکنون یک بار دیگر از نزدیک شاهد این اتفاق خواهم بود و این مرا بسیار هیجان‌زده می‌کند.»



از بین هر ده خانواده‌ای که در اطراف آن‌ها کودک وجود دارد، هشت نفر احساسات مثبتی چون دوست داشتن، خوشبختی، غرور، شادی، رضایت و جوان بودن را تجربه می‌کنند.

Williamson, Softs- Nall& Miller 2003



هر کس باید برای زندگی خانوادگی خود کاری انجام دهد

آیا خانواده‌ی شما به‌تمامی به شما وابسته است؟ شما تمام احتیاجات دیگران را برآورده می‌کنید؟ شما تلاش می‌کنید که آن‌ها را کنار هم نگاه دارید؟

آیا خانواده‌ی شما در زندگی از همه چیز برایتان مهم‌تر است؟ فکر می‌کنید انجام تمام این‌ها نوعی فداکاری است؟ ممکن است که شما فکر کنید چون بدون آنکه به فکر خود باشید، به‌خاطر دیگران زندگی می‌کنید پس مانند یک قربانی به نظر می‌رسید اما این کار با نابود کردن انسان به گونه‌ای خودبه‌خودی و به‌دست خودش برابر است.

این‌که انسان هرگز به نیازهای خود توجه نکند و برای خانواده‌اش هر کاری انجام دهد، پس از مدتی به احساس ناکامی سرخوردگی و ناراحتی او منجر می‌شود.

برآورده کردن هر نیاز و هر خواسته‌ی خانواده باعث می‌شود افراد خانواده در نهایت این‌گونه فکر کنند که خانواده گروهی نیست که اعضای آن به هم وابسته باشند، کیفیت رابطه‌ی بین آن‌ها مهم نیست و شما همیشه به آن‌ها خدمت خواهید کرد.

این‌که انسان خود را وقف خانواده‌اش کند به‌هیچ‌وجه چیز بدی نیست و در حقیقت رفتاری قابل تحسین است. اما از سوی دیگر، مشارکت اعضای خانواده با هم در اتفاقات خوب و بد زندگی باعث می‌شود که آن‌ها مفهوم واقعی زندگی جدید را بیاموزند که این به نفع همه‌ی آن‌ها خواهد بود.



جوگیپس ستاره‌ی دنیای فوتبال بود. او دو بار برنده‌ی جام قهرمانی شده بود و تیم او همیشه برای قهرمانی بازی کرده بود. ۲۴ ساعت مشغول تمرین بود و شب‌ها هم در کاناپه‌ی اتاق کارش می‌خوابید. پسر کوچک او هم علاقه‌ی بسیاری به فوتبال داشت ولی جو تنها سالی یک‌بار می‌توانست به تماشای مسابقات فوتبال مدارس برود که البته پسر او نیز در این تیم بازی می‌کرد.

پت به جای جو تمام مسؤولیت خانواده را بر عهده داشت و در نهایت جو متوجه این مسأله شد که چندان هم درست نیست تمام مسؤولیت‌ها بر دوش پت باشد. جو از کار خود استعفا داد و بسیاری از پیشنهادهای مربی‌گری که به او می‌شد را رد کرد. «دلم می‌خواست زودتر از آن که دیر شود یک پدر واقعی شوم.»

از آن موقع به بعد هم جو به‌عنوان مشاور یک تیم فوتبال به‌طور نیمه‌وقت با آن‌ها همکاری می‌کند و با گروه دیگری که مسابقات اتومبیل‌رانی ترتیب می‌دهند نیز همکاری می‌کند. اما به‌هیچ‌وجه در برابر خانواده‌اش کم‌کاری نمی‌کند.

در واقع بعد از تولد نوه‌ی اول خود یعنی فرزند پسر بزرگش، جو نمی‌تواند حتی یک لحظه به نوه‌ی خود فکر نکند و او را فراموش کند.

پسر جو که در کودکی، بر سر بی‌خبر بودن از پدرش با او شوخی می‌کرد می‌گوید: «او امروز برای آمدن به خانه همیشه فرصت‌هایی را برای خود به‌وجود می‌آورد.»

اوضاع برای جو بسیار روشن است.

«در زندگی برایم هیچ چیز از خانواده‌ام مهم‌تر نیست.»



چهل و سه درصد از کسانی که تمام مسؤولیت خانواده را به تنهایی بر دوش می‌کشند معتقدند که این زندگی آن‌ها را نابود کرده و خون آن‌ها را مکیده است. تعداد بیست و دو درصد از آن‌ها هم به‌طور کامل از زندگی احساس نارضایتی می‌کنند.

Kulik 2003



خودتان باشید

بعضی از انسان‌ها به جای آنکه همان‌گونه که هستند رفتار کنند، سعی می‌کنند مانند کسی رفتار کنند که دوست دارند مثل او باشند یا در خیال خود ساخته‌اند و در درون خانواده سعی می‌کنند مانند یک بازیگر نقشی را که آن‌ها انتظار دارند و در جهت برآورده کردن خواسته‌ها و نیازهای آن‌هاست بازی کنند. متأسفانه نقش بازی کردن باعث می‌شود انسان فراموش کند که به‌راستی کیست و این کار هم به این معناست که او حقیقت و خود واقعی‌اش را از دیگران مخفی کند. درحالی‌که کسانی که دوستشان دارید، از خود واقعی شما خیلی بیش از کسی که نقش او را بازی می‌کنید بهره خواهند برد.



مادر امی فردی مشکل‌دار بود. پدرش هم کم و بیش هیچ‌وقت به خانه نمی‌آمد.

«لبخند زدنم را هرگز به خاطر ندارم مدام انگشتم را می‌مکیدم.»

این‌ها چیزهایی است که امی از آن روزها به خاطر دارد. دختر کوچولو زمانی‌که یازده ساله می‌شود کارمندان اداره‌ی امنیت اجتماعی و خانواده

به خانه‌ی آن‌ها می‌آیند و او را با خود می‌برند. پدربزرگ و مادربزرگش هم کیلومترها دورتر از آن‌ها زندگی می‌کردند و نوه‌ها را خیلی به‌ندرت می‌دیدند، اما در نهایت تصمیم گرفتند امی را نزد خود ببرند و حق حضانت امی به پدربزرگ و مادربزرگش واگذار شد.

«وقتی بچه بودم دلم می‌خواست مثل بچه‌های دیگر در آغوش مادرم می‌پریدم و او هم با علاقه مرا در آغوش می‌گرفت. وقتی به خانه‌ی مادربزرگم نقل مکان کردم این حسرت و خواسته‌ام برآورده شد.»

فضای حاکم بر آنجا و آن محیط با محیطی که من بزرگ شده بودم بسیار متفاوت بود. او این‌طور ادامه می‌دهد: «دلم نمی‌خواست این محیط را به هم بزنم و شرایط را عوض کنم.» و به دلیل همین ترس هم، از آنچه در کودکی تجربه کرده بود هرگز سخن نمی‌گفت.

«از اینکه مادربزرگ و پدربزرگم مرا بچه‌ی بدی بدانند و از خانه‌شان اخراج کنند خیلی می‌ترسیدم. فکر می‌کردم بابت اتفاقاتی که افتاده بود و مشکلاتی که مادرم داشت مرا مقصر خواهند دانست.»

امی حدود یک‌سال هیچ صحبتی نکرده بود. بعد یک روز مادربزرگش دست او را گرفته و او را برای قدم زدن با خود برده بود و به او گفته بود که همیشه نزد آن‌ها در امنیت خواهد بود و هر اتفاقی که بیفتد او می‌تواند به آن‌ها اعتماد کند. مدتی بعد امی درباره‌ی مشکلاتی که در دوران کودکی با آن‌ها روبه‌رو شده بود صحبت کرده بود و برای اولین بار در طول زندگی خود سرش را بر روی شانه‌ی مادربزرگش گذاشته و مدت طولانی با صدای بلند گریه آغاز کرده بود. بیرون ریختن تمام آنچه این دختر کوچولو در دل داشت، باعث نزدیکی بیشتر او به پدربزرگ و مادربزرگش شده بود.

«آن‌ها اگر پدر و مادرم بودند هم امکان نداشت بیش از این بـه آن‌هـا احساس نزدیکی کنم. خیلی دوستشان دارم. همه چیز را با آن‌ها تقـسیم می‌کنم. با هم صادق هستیم و برای هم نقش بازی نمی‌کنیم و همان‌گونه که هستیم رفتار می‌کنیم و این بزرگ‌ترین هدیه‌ی آن‌ها به من است.



والدینی که با فرزندان خود درست و صادقانه رفتار می‌کنند و احـساسات خود را صادقانه بیان می‌کنند به میزان سی و یک درصد بیش از سـایرین با فرزندانشان احساس نزدیکی می‌کنند و میـزان اعتمـاد فرزندانـشان بـه آن‌ها هفده درصد افزایش نشان می‌دهد.

Baird 2002



پیر و جوان خواسته‌های مشابهی دارند

یکی از مشکلاتی که در خانواده‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند اختلاف سن است و اختلاف نظرها، دیدگاه‌ها، افکار و تجزیه و تحلیل و تجربیات متفاوت نسل‌ها باعث می‌شود که یکی از آن‌ها خود را در برابر دیگری غریبه احساس کند. ممکن است چیزی که برای یکی از آن‌ها جذاب به نظر می‌رسد برای دیگری مسخره و بی‌ارزش باشد. دیدن این تفاوت‌ها خیلی ساده است. سن انسان‌ها هر چه باشد، تمام اعضای خانواده تنها یک خواسته دارند، ارتباط برقرار کردن با یکدیگر و تبادل عشق و دوستی.



معلم جک ده ساله، که در کلاس پنجم درس می‌خواند از آن‌ها خواسته بود کاری انجام دهند که برای اجتماع مفید باشد و درس و تجربه‌ای را که از این کار خود می‌گیرند، به‌عنوان پروژه در کلاس ارائه کنند. جک درباره‌ی این موضوع با مادربزرگ خود صحبت کرد و مادربزرگش به او پیشنهاد کرد که به‌طور دسته جمعی تمام کلاس به ملاقات افراد مسنی که در سرای سالمندان بودند بروند. جک و دوستانش قرار بود به سرای

سالمندان بروند و با دیدن شرایط زندگی آن‌ها در آنجا خیلی چیزها بیاموزند.

در روز بازدید، افراد مسن ساکن در سرای سالمندان برای بچه‌ها از زندگی خود، فرزندان و نوه‌ها و شرایطی که بزرگ شده بودند صحبت کرده بودند. بچه‌ها سؤالات بسیاری از آن‌ها پرسیده بودند، به‌ویژه درباره‌ی اینکه روبه‌روی تلویزیون نشستن چطور است. به این ترتیب بچه‌ها و این افراد مسن، با شگفتی متوجه شدند که نقاط مشترک بسیاری بین آن‌ها وجود دارد.

دختری از بین دانش‌آموزان گفته بود که اسب‌سواری را خیلی دوست دارد و پیرمرد ۷۹ ساله‌ای هم گفته بود که اسب‌ها و سوارکاری را خیلی دوست دارد.

زمانی‌که یکی دیگر از بچه‌ها گفته بود که در لیگ خردسالان بیس بال بازی می‌کند، یکی از ساکنین سرای سالمندان که مردی ۶۸ ساله بود، با تعجب گفته بود که او هم در جوانی بیس‌بال بازی می‌کرده و حتی مدتی نیز در یک تیم حرفه‌ای بازی کرده است.

دختر کوچولوی دیگری بر روی تاقچه پشت سر یکی از خانم‌ها عروسک اسباب‌بازی‌ای را دیده بود که خیلی شبیه عروسک او بود. برای بازنشسته‌های ساکن سرای سالمندان آن روزی که با این بچه‌ها گذرانده بودند به روزی پرهیجان تبدیل شده بود. یکی از آن‌ها این‌گونه توضیح می‌دهد:

«انرژی آن‌ها به ما هم منتقل شد، انرژی آن‌ها مسری بود.»

دانش‌آموزان هم متوجه شدند با وجود تفاوت سنی شصت تا هفتاد ساله بین آن‌ها و سالمندان، باز هم نقاط مشترک بسیاری بین آن‌ها وجود دارد. آن روز برای جک و مادرش هم روز زیبا و پرهیجانی بود.



در تحقیقاتی که بر روی گروهی از افراد که در دهه‌ی بیست و دهه‌ی شصت عمر خود به سر می‌بردند انجام شده مشخص گردیده است کسانی که در محیط خانوادگی سالم، با روابط خانوادگی سالم بزرگ شده‌اند در مقایسه با دیگران شادتر و از زندگی خود راضی‌تر هستند.



خانواده‌ی شما ممکن است بهترین خانواده‌ی دنیا باشد

فکر کردن به این موضوع که خانواده‌ی شما بهترین خانواده‌ی دنیاست می‌تواند به شما آرامش دهد اما غیر واقعی بودن این مسأله را نیز فراموش نکنید. خانواده‌ها فکر می‌کنند که شبیه نمونه‌های خانواده‌هایی که در سینما یا تلویزیون می‌بینیم هستند. سؤالی که در این مواقع از خودمان می‌پرسیم باید این باشد که چه کسی هستیم و چه کاری باید انجام دهیم.

با رسانه‌ها رقابت نکنید. به خانواده‌تان کمک کنید که به شکل عاقلانه‌ای از این رسانه‌ها به بهترین‌وجه و در جهت منافع خانواده استفاده کنند. بی‌تردید هنگام تمیز کردن اتاقتان یا خوردن لوبیا از شما فیلم ویدئویی تهیه نخواهد شد، اما سعی کنید از پیام‌های مثبت تلویزیونی و سینمایی در جهت تغییر مثبت خانواده استفاده کنید.

استاد دانشگاه ایالتی کالیفرنیا پروفسور بوبی ایسن ستوک در حال تحقیق روی تأثیر رسانه‌ها بر خانواده‌هاست. چیزی که بیش از همه او را نگران می‌کند تصاویر مربوط به جنگ و دعواهایی است که در فیلم‌ها به نمایش درمی‌آید.

«تماشای صحنه‌های جنگ در تلویزیون باعث می‌شود کسی که مقابل تلویزیون نشسته است آن‌ها را کم و بیش لحظه به لحظه احساس کند و روز به روز عواطف و احساسات انسان‌ها کاهش یابد. والدین به‌ویژه در این مورد باید خیلی دقت کنند. پرفسور ایسن ستوک می‌گوید:

«والدین باید برای دور نگه داشتن فرزندانشان از این تصاویر هولناک مانند یک پلیس راهنمایی رفتار کنند.»

همچنین پروفسور می‌گوید، حتی زمانی‌که بچه‌ها در اتاق دیگری هستند با توجه به اینکه ممکن است صدای برنامه‌هایی که تماشا می‌کنید به گوش آن‌ها برسد، در این مورد نیز دقت کنید.

پروفسور یادآوری می‌کند که بچه‌ها زمانی‌که از چیزی نگران می‌شوند یا می‌ترسند اغلب درباره‌ی آن با ما صحبت نمی‌کنند.

«بچه‌های کوچک چون نمی‌توانند ترس‌هایشان را با کلمات بیان کنند والدین باید آن را از واکنش‌های رفتاری آن‌ها بفهمند. کودکی که در چنین شرایطی قرار دارد می‌تواند بیش از هر زمان دیگری به والدین خود وابسته شود و حاضر به جدایی از آن‌ها نباشد. ممکن است به دفعات بیشتری کابوس ببیند. ممکن است نگران آن‌ها باشد. ممکن است رفتار پرخاشگرانه‌تری نشان دهد. ممکن است گوشه‌گیر و منزوی شود و ممکن است تمایلی برای رفتن به مدرسه یا هر جای دیگری نشان ندهد.

پروفسور معتقد است در چنین شرایطی باید با بچه‌ها مثل همیشه رفتار کنید و هیچ تغییری در رفتارتان ندهید.



محققین ثابت کرده‌اند که زبان اندام‌ها، رفتارهای اجتماعی، رفتارهای قابل پذیرش کودک، همه و همه تحت‌تأثیر فیلم‌ها و برنامه‌های رسانه‌های جمعی قرار می‌گیرد.

Ogle 1999



مهم‌ترین ارثیه عشق و محبت است

همه‌ی ما می‌خواهیم که بهترین کارها را برای خانواده‌هایمان انجام دهیم و بهترین چیزها را برای آن‌ها به میراث بگذاریم. اما مهم‌ترین چیزی که از خود به جای خواهیم گذاشت نه پول است و نه ثروت. خاطره‌ی خوبی که از خود به مثابه‌ی یک فرد مهربان و دوست داشتنی بر جای می‌گذارید از هر ثروتی با ارزش‌تر و مهم‌تر است.



ماکس تصمیم گرفته بود تغییری اساسی در زندگی خود ایجاد کند. پسر او برایان گفته‌های پدرش را هنوز به خاطر دارد.

«شش روز هفته کار می‌کرد و قبل از بیدار شدن ما بچه‌ها سرکار می‌رفت و شب‌ها زمانی‌که ما خواب بودیم برمی‌گشت.»

این نوع زندگی بهای خیلی سنگینی داشت. ماکس در نهایت متوجه شده بود که تلاش‌های او برای پیشرفت در کارهایش باعث دور شدن او از خانواده‌اش شده است.

«متوجه شدم که از این نوع زندگی یکنواخت و کار بیش از حد خسته شده‌ام.»

مکس از کار خود استعفا داد و خانه‌ای را که در نیویورک داشتند فروخت و با پولی که از فروش خانه به‌دست آورده بود خانه‌ای در واشنگتن خرید و با چهار فرزندش به آنجا نقل مکان کرد.

مدتی بعد نیز مزرعه‌ی کوچکی دست و پا کرد و شروع به فروختن محصولات مزرعه‌ی خود در دکه‌ای که کنار جاده ساخته بود کرد. ماکس اکنون می‌توانست به هنگام غذا خوردن با فرزندانش دور یک میز بنشینند و بچه‌ها زمانی که از مدرسه بر می‌گشتند به پدرشان در مزرعه کمک می‌کردند.

او از این زندگی جدید خود خیلی راضی بود برایان می‌گوید:

«پدرم یک زندگی خانوادگی واقعی را تجربه می‌کرد و از آن روزهای تنش و فشار روحی گذشته دیگر اثری نبود. به‌طور دائم می‌توانست ما را ببیند و با ما زمان بگذراند.»

زمانی‌که ماکس در گذشت، زمین‌ها و خانه طبق وصیت‌نامه‌ی او به گونه‌ای مساوی بین فرزندانش تقسیم شد. این زمین‌ها مدت بیست سال زندگی او را تأمین کرده بود. خاک خیلی با برکت بود اما چهار فرزند او نمی‌توانستند درباره‌ی این زمین‌ها تصمیم قطعی بگیرند. آن‌ها چون به این زمین‌ها اهمیت نمی‌دادند موفق به برداشت محصول خوبی نشده بودند. یکی از بچه‌ها می‌خواست زمین‌ها را به شرکت ساختمان سازی واگذار کند. دیگری معتقد بود که بهتر است زمین را به چهار قسمت تقسیم کنند و هر کسی با سهم خود هرکار می‌خواهد بکند. برایان در برابر این پیشنهادهای متفاوت کلافه شده بود.

«پدرم این زمین‌ها را برای اینکه بتواند بیشتر در کنار ما باشد خریداری کرد، اما ما اکنون در حال فروختن آن به غریبه‌ها هستیم.»



تحقیقاتی که بر روی افرادی که ارثیه‌ی هنگفتی به آن‌ها رسیده انجام شده، نشان داده است که در این‌گونه خانواده‌ها به میزان چهل درصد بیش از سایرین اختلالات ارتباطی، کمبود احترام به خود و اعتماد به نفس، روابط خانوادگی بیمار و ناامیدی دیده می‌شود.

Kleefeld 2001



بحث کنید اما جبهه نگیرید

کدام یک را ترجیح می‌دهید، کسی را که همیشه با شما هم‌فکر است یا کسی را که بی‌آنکه عصبانی شود با شما صحبت کند؟ شاید در دنیا از گروه اول کسی وجود نداشته باشد اما از گروه دوم هستند کسانی که هرگز سر طناب را رها نمی‌کنند و با بهره‌مندی از توانایی مباحثه به شما کمک خواهند کرد که فضای حاکم بر جر و بحث را کنترل کنید.



جیم و رون در محیطی بزرگ شده بودند که هر کس به آسانی قادر بود افکارش را بیان کند. این دو برادر که در دهه‌ی پنجاه عمر خود به سر می‌برند، وقت و بی‌وقت از آن روزها یاد می‌کنند.

«در طی این همه سال که به‌عنوان وکیل کار می‌کنم، محیطی مثل منزلمان در بعد از ظهرهای جمعه ندیدم، محیطی با آن همه بحث و گفتگو. هر کس آزاد بود هر چه که می‌خواهد بگوید اما هر کسی باید توانایی این را داشت که بتواند از نظر خود دفاع کند چون هر کس حرفی می‌زد و بعضی اوقات هم چهار یا پنج فکر همزمان مطرح می‌شد. باید از اوضاع روزانه با خبر بودیم و توضیحاتمان هم باید کامل و قانع کننده می‌بود.»

بعضی انسان‌ها وقتی می‌فهمند ما برادریم خیلی تعجب می‌کنند. درست برعکس هم هستیم. رون همیشه بچه‌ی بازیگوش و شیطان خانه بود، من هم مؤدب و آرام. رون ورزشکاری واقعی بود، پرخاشگرترین بازیکن تیم بود و مرتب درحال درگیری بود و با پول توجیبی‌ای که پدرم به او می‌داد قماربازی می‌کرد. من هم در گروهی بودم که توفان‌های مغزی به پا می‌کردند. حتی امروز هم ظاهری جدی دارم و رون هم همان‌گونه که در کودکی بود، فردی است که به اطرافش اهمیت نمی‌دهد، خیلی راحت و گاهی خیلی بی‌ادب است.»

آن‌ها در سایه‌ی این اختلافات و تفاوت‌های شخصیتی دیدگاه‌های مختلفی دارند اما هر دوی آن‌ها این موضوع را به‌مثابه‌ی نقطه‌ی قوت و قدرتی می‌بینند.

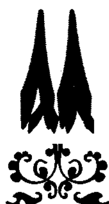
«در زندگی که از دعواهای خانوادگی سر سفره تا امروز ادامه پیدا کرده است هر دوی ما می‌دانیم که نظرات و دیدگاه‌های متفاوتی داریم و این را همان‌گونه که هست می‌پذیریم. گاهی از یکدیگر چیزهایی نیز می‌آموزیم. با وجود اختلاف‌نظر و دیدگاه در بسیاری از موارد خاص نیز دیدگاه مشابهی داریم.

«اگر موضوع سلامتی مادرم و مراقبت از او باشد هر دوی ما هرکاری از دستمان بربیاید انجام می‌دهیم.»



دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که با وجود تفاوت‌ها و اختلافات، ارتباطی درست برقرار کردن سه برابر بیش از مواقعی که نوع رفتار و تفکرات دو فرد مشابه باشد باعث احساس رضایت و خوشحالی می‌شود.

Sano 2002



همه‌ی کارها را همزمان انجام ندهید

وقتی از کاری لذت می‌بریم تمایل داریم که آن را به پایان برسانیم این‌گونه نیست؟ همین‌طور است، اما نباید باشد. بهترین و زیباترین تجربیات هم باید بخشی از یک زندگی متعادل را تشکیل دهند. اگر این اتفاقات بخش عمده‌ی زندگی باشند ارزش و اهمیت خود را از دست می‌دهند. برای مثال ممکن است یک تعطیلات دو هفته‌ای در جایی خیلی دور را خیلی دوست داشته باشید و خوشحالتان کند اما برای مدت طولانی در آنجا زندگی کردن تمام نیازهای شما را برآورده نکند. زمان بسیاری را به خانواده اختصاص دادن چیز خیلی خوبی است اما اگر این زمان بیش از حد لزوم باشد ممکن است باعث شود که شما مثل قبل، از این کار لذت نبرید. هر کسی دوست دارد که سرچشمه‌ی عشق و احترام در خانواده‌اش باشد. اما اگر خانواده ارجح‌تر و بالاتر از هر چیز قرار بگیرد، احساس خفگی می‌کنیم و در جایگاه یک فرد دیگر هیچ چیز برای ما مفهومی نخواهد داشت.



فرانک از سال‌ها قبل زندگی دو تا از زوج‌هایی را که با آن‌ها دوست است زیر نظر دارد. هر دو زوج هم، از زمانی‌که با هم آشنا شده‌اند در محله‌ی یکسانی در اوهایو دایتون زندگی می‌کنند، خیلی کار می‌کنند و برای اینکه بچه‌هایشان را خوب تربیت کنند هر کاری از دستشان بر می‌آید انجام می‌دهند و سعی می‌کنند زندگی خوبی داشته باشند. در طی زمان بین آن‌ها پیوند دوستی محکمی ایجاد شده و بعضی شب‌ها هر سه خانواده در میهمانی‌های شام دور هم جمع می‌شوند. اما درعین‌حال آقایان، خانم‌ها و بچه‌ها را در خانه تنها می‌گذارند و سه نفری به بیرون از منزل می‌روند و زمان می‌گذرانند. مردها بعضی اوقات به تماشای مسابقات بیس‌بال می‌رفتند و زن‌ها نیز به دهکده‌های نزدیک می‌رفتند.

«به هر شکلی که شده راهی برای جمع شدن دور هم و زمان گذراندن با دوستان پیدا می‌کنیم. اسمی روی آن نگذاشته‌ایم اما در واقع یک گروه هستیم که به‌گونه‌ای نامحسوس از یکدیگر حمایت می‌کنیم و به هم کمک می‌کنیم. اگر بهترین انسان این دنیا باشید باز هم به کمی نفس کشیدن و استراحت کردن نیاز دارید. اگر تمام زمان حضور خود را فقط با یک نفر بگذرانید، به تدریج توجه‌تان را نسبت به او از دست می‌دهید. اگر همیشه در درون مشکلی قرار داشته باشید قادر نخواهید بود تمام جزییاتش را آن‌گونه که هست ببینید. اگر از آن محیط خارج شوید در آن صورت می‌توانید خیلی واضح‌تر و بهتر همه چیز را ببینید، حتی چیزهایی را که صاحب آن هستید خیلی بهتر خواهید دید و قدر آن‌ها را بیشتر خواهید دانست.

فرانک می‌گوید:

«ما سه زوج هستیم. هیچ‌کدام از این سه گروه از هم طلاق نگرفتند و جدا نشدند. بعد از چهل سال این اتفاق برای هر کدام از ایـن زوج‌هـا یک موفقیت محسوب می‌شود. اینکه انسان فرصت داشته باشد زمانی را نیز به خود اختصاص دهد، باعـث مـی‌شـود ارتباطـاتش دوام بیـشتری داشته باشد.



تحقیقات نشان داده است در خـانواده‌هـایی کـه تمـام اعـضای آن سـعی می‌کنند همه‌ی کارها را با هم انجام دهنـد نـه درصـد از اعـضا از مـسیر علاقه‌مندی‌های خود دور شـده‌انـد و از زنـدگی خـانوادگی نیـز احـساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنند.

Crnwford, Houts, Huston & george 2002



در تماشای تلویزیون زیاده‌روی نکنید

تماشای تلویزیون با اعضای خانواده می‌تواند بسیار لذت‌بخش یا بسیار خسته‌کننده و ناخوشایند باشد. اگر فقط برنامه‌ها را تماشا کنید مشکلی پیش نمی‌آید، مشکل اصلی زمانی آغاز می‌شود که شما شروع به مقایسه کردن خود و زندگی‌تان با آن برنامه‌ها کنید. هرگز اجازه ندهید آن برنامه‌ها احساسات شما را کنترل کنند. تلویزیون تنها باید به شما کمک کند که زمان خود را به‌خوبی بگذرانید. زندگی‌های خانوادگی واقعی که ممکن است نقایص و معایب و نقاط قوت و خوشی‌ها را با هم و در کنار هم داشته باشند با خانواده‌هایی که در فیلم‌ها می‌بینیم تفاوت بسیاری دارند.



جرارد هرگز به‌طور پیوسته تلویزیون تماشا نمی‌کرد و به تماشای برنامه‌های ورزشی و خبری اکتفا می‌کرد. اما زمانی‌که پای او شکست، بعد از رفتن همسرش به سرکار و رفتن بچه‌ها به مدرسه، وقت آزاد بسیاری داشت. به همین دلیل او تماشای برنامه‌های تلویزیونی از صبح زود تا پایان شب را شروع کرد. او گیج و متعجب شده بود.

«درباره‌ی خارج شدن اتفاقات و کارها از کنترل انسان چیزهای بسیاری خوانده بودم اما به این دلیل که خیلی گرفتار بودم هرگز فرصت تماشای این برنامه‌های بد را برای ساعت‌های طولانی پیدا نکرده بودم.»

جرارد معتقد است بعضی از برنامه‌های تلویزیونی و برخی از برنامه‌های گفتگو که پخش می‌شوند به‌راستی برنامه‌های بدی هستند. او پیش از این، زمانی‌که این موضوع را از دیگران می‌شنید فکر می‌کرد آن‌ها اغراق می‌کنند.

«برای اولین بار که برنامه‌ی جری اسپرینگر را تماشا می‌کردم متوجه شدم که منظور دیگران از اینکه می‌گفتند این برنامه خیلی بد است چیست!»

در این برنامه که جرارد از آن صحبت می‌کند بر روی موضوع زنی که به همسرش خیانت کرده بود صحبت می‌شد. زن در این برنامه، معشوقه‌اش را با همسرش آشنا کرده بود و سپس سه نفری به بحث و دعوا پرداخته بودند.

«نمی‌توانستم آنچه را می‌دیدم باور کنم. انسان‌ها هر روز بدترین وجوه شخصیتی خود را به نمایش می‌گذارند، ارزش‌ها، عرف و احترام. در این نوع برنامه‌ها خبری از هیچ‌کدام این‌ها نیست.

جرارد نگران تأثیر منفی این‌گونه برنامه‌ها بر روی مردم به‌ویژه جوانان است.

«از این‌گونه ویدئوها و برنامه‌ها چه پیام‌هایی دریافت می‌کنند؟ اینکه می‌توان انسان‌ها را بعد از مصرف دور انداخت؟ اینکه زندگی خانوادگی ارزشی ندارد و یک شوخی است. اینکه به حماقت می‌توان پاداش داد.

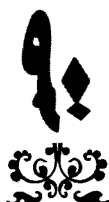
زمان آن رسیده است که خیلی جدی درباره‌ی این برنامه‌ها و تمام آنچه از تلویزیون پخش می‌شود و تأثیراتی که می‌گذارد فکر کنیم.»

جرارد تصمیم گرفته، مدتی که در خانه است و این برنامه‌ها را می‌بیند به بازخواست از آن‌ها بپردازد. زمانی‌که موفق نشد تهیه‌کننده‌ی برنامه را قانع کند که پخش آن‌را متوقف کند، شروع به نوشتن نامه‌هایی به تمام کانال‌های و پخش‌کننده‌های این برنامه‌ها کرد. جرارد می‌گوید: «باید برنامه‌های خیلی بهتری تهیه کنند.»



بر اساس تحقیقاتی که بر روی برنامه‌ها و ویدئوهای تلویزیونی که از کانال‌های مختلف تلویزیونی در ساعات اولیه‌ی روز پخش می‌شده انجام گرفته، ثابت شده است که از بین هر ده برنامه هشت برنامه‌ی آن‌ها برنامه‌های سالم و خوبی نیستند و اتفاقات ناسالم و غیر واقعی در برخی خانواده‌ها سوژه‌ی اصلی آن‌هاست.

Robinson& Skill 2001



به تمام تصویر نگاه کنید

زمانی‌که نقاط ضعف و نواقص اتفاقات را می‌بینیم، فرصتی پیدا می‌کنیم که زندگی‌مان را به‌مثابه‌ی یک کل ببینم و تصمیم درستی بگیریم. باید به تمام زندگی توجه کنیم نه بخش کوچکی از آن؛ این باعث می‌شود که در برابر مشکلات یا هنگام کسب موفقیت‌های بزرگ، آرام بمانیم و خودمان را گم نکنیم. بعضی از ما تنها بخش کوچکی از زندگی‌مان را می‌بینیم و اجازه می‌دهیم که هر مشکل یا مانعی، من وجودی ما و شخصیتمان را در کنترل خود درآورد و جلوی دیدن هر مشکل دیگری را در زندگی‌مان بگیرد. هرگاه در برابر موضوعی خود را ناتوان و عاجز احساس کردید، به‌سرعت از آن موضوع دوری کنید و سعی کنید زندگی خود را در درازمدت ببینید.



«اگر به هر چیزی به‌حد کافی از نزدیک نگاه کنید، متوجه خواهید شد که هر چیزی می‌تواند برای شما یک مانع باشد.»

این‌ها جملات کلی است. کلی سخن خود را این‌گونه ادامه می‌دهد.

«تسلیم شدن انسان در برابر هر مشکلی، از مشکلی به مشکل دیگر رفتن و ندیدن اینکه درواقع به کجا می‌رود خیلی ساده است.» کلی

معتقد است این عادت، توانایی پافشاری و اصرار کردن انسان را کاهش می‌دهد، تفکراتی چون:

این ناممکن است. امکان ندارد فرد دیگری آن را انجام دهد و این‌کار ارزش زمان گذاشتن ندارد افزایش می‌یابند.

کلی هم به‌عنوان مادر و هم به‌عنوان مشاور (که شغل اوست) تأکید دارد، این خیلی مهم است که انسان خود را با استعداد، مسؤول و باانگیزه ببیند و برای اینکه قادر به این کار باشد باید افکار بزرگ داشته باشد.

«هر کسی متوجه این مسأله هست که چطور باید زندگی کند و هر کسی می‌داند که چطور در یک لحظه تصمیمی بگیرد که او را خوشحال کند، اما نکته‌ی مهم‌تر این است که فرد بیاموزد چطور بتواند فراتر از این را ببیند، با دیدگاه‌های درازمدت می‌توانید بیاموزید که چگونه زندگی خود را متعادل کنید.»

کلی پیشنهاد می‌کند که بزرگ‌ترها و افراد مسن‌تر خانواده، داستان زندگی و تجربیاتشان را برای دیگران تعریف کنند.

«هیچ چیز بیش از این تجربیات، آن هم زمانی که به‌وسیله‌ی کسی که آن را تجربه کرده تعریف شوند نمی‌تواند تأثیرگذار باشد. اینکه چطور در برابر مشکلات مقاومت کرده‌اید؛ اینکه چطور به کلیات هر چیزی توجه کرده‌اید باعث می‌شود افرادی که این تجربیات شما را می‌شنوند، آینده‌های دورتر را ببینید.»



راضی بودن از زندگی، موفق شدن و شکست دادن و برخی اتفاقات ناخوشایند و مشکلات، نُه برابر بیش از یک زندگی با کیفیت عمومی احساسات مربوط به زندگی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

Symmonds – Mueth2000



هیچ چیز مهم‌تر از وجود خود شما و محبتتان نیست

همه‌ی پدر و مادرها خوشبختی فرزندانشان را می‌خواهند و شناخته‌شده‌ترین راه، فراهم کردن شرایط و منابعی است که باعث خوشحالی آن‌ها می‌شود. اما چه می‌توان کرد که هیچ هدیه یا اتفاقی نمی‌تواند به اندازه‌ی عشق و محبت و حمایتی که شما به فرزندتان می‌دهید او را خوشحال کند. هیچ چیز از علاقه و محبت مهم‌تر نیست.

مهم‌ترین و باارزش‌ترین چیزی که می‌توانید به آن‌ها هدیه و ارائه کنید خود شما هستید.



زمانی‌که پدر الیزابت که یک تاجر سرشناس و معروف بود بازنشسته شد، بخش زیادی از زمان خود را به کارهای خدماتی و خیریه اختصاص داد. الیزابت در کودکی تنها وجه پدرانه‌ی شخصیت او را می‌شناخت: «نمی‌دانم چرا تازه در این روزهاست که متوجه شده‌ام پدرم علاوه بر اینکه مرد و تاجری موفق و استثنایی بود. یک پدر فوق‌العاده هم بوده است. هر وقت به او احتیاج داشتم در کنارم بود، در تمام نمایش‌ها،

مسابقات ورزشی، کنسرت گروه کر، همیشه و همیشه در کنارم بود. شب‌ها به‌طور حتم با ما و در کنار ما شام می‌خورد.»

زن جوان که در شرکت پدرش شروع به کار کرده است می‌گوید: «پدرم شب‌ها که به خانه می‌آید حتی یک کلمه درباره‌ی کار سر میز شام صحبت نمی‌کند.»

الیزابت می‌گوید مهم‌ترین ویژگی پدرش این است که او سعی می‌کند تمام مسائل را از دید اعضای خانواده‌اش نیز ارزیابی کند. او هرگز همراهی من برای خرید لباس را کاری احمقانه نمی‌دید. تنها چیزی که به آن اهمیت می‌داد، برآورده شدن احتیاجات من بود. او به من قایق‌رانی و رقصیدن را یاد داد. من با او در مورد همه چیز حتی پیشنهادهای ازدواجی که به من می‌شد به‌آسانی صحبت می‌کردم او حتی با من به دکتر هم می‌آمد و سؤالاتی را که من خجالت می‌کشیدم از دکتر بپرسم او می‌پرسید.

«هر کسی در کودکی پدرش را مانند یک قهرمان می‌بیند. نیازی نیست که پدران ما سرزمین‌های دیگر را فتح کنند یا از آسمان خراش‌ها بالا بروند، کافی است که پر از مهر و محبت و فهمیده باشند و البته شرایطی فراهم کنند که ما احساس کنیم همیشه در کنار ما هستند.»



تحقیقات نشان داده است اتفاقاتی که در زندگی برای انسان‌ها می‌افتد و از نظر آن‌ها خیلی مهم و تأثیر گذار است، تنها به میزان سه درصد شرایط احساسی فرد را به‌طورکامل تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. تغییرات فردی و دیدگاه‌های شخصی خودشان برای آن‌ها خیلی مهم‌تر است.

Rijsdijk 2001



جایی بین آسان و ناممکن

تربیت کودک نه ساده است و نه ناممکن و زمانی که به مرزهـای زنـدگی خانوادگی از بیرون نگاه کنیم، عشق به زندگی را در ما بیدار می‌کنـد. امـا ممکن است قادر به دیدن مژده‌ای که به ما می‌رسد نباشیم. برای اینکه از تربیت کودک درک صحیحی داشته باشیم بایـد آن‌را تجربـه کنـیم. اگـر خود را به‌خوبی و به‌طورکامل برای یک زندگی خـانوادگی سـالم بـا تمـام سختی‌ها، خوشی‌ها، مـشکلات و زیبـایی‌هـای آن آمـاده کنیـد، پـیش از ازدواج قادر خواهید بود تصمیماتی صحیح و منطقی بگیرید.



کارلا می‌گوید: «تا زمانی‌که همه چیز را نبیند، مادربزرگ نخواهد شد.»

کارلا که در یک مزرعه به دنیا آمده است بـرای اینکـه خـانواده‌اش را سرپا نگه دارد مجبور به مقابله با مشکلات بسیاری شده است. بعـد از بـه پایان رسـاندن دوره‌ی دبیرسـتان ازدواج کـرده و مـدت کوتـاهی پـس از ازدواج، همسرش رونالد برای شرکت در جنگ جهانی دوم به جبهه رفتـه است.

دو سال بعد پس از بازگشتن روནالد از جنگ، فرزند آن‌ها به دنیا آمده است و خانواده‌ی آن‌ها با تولد پنج کودک دیگر بزرگ‌تر شده است. پس از تولد بچه‌ی پنجم کارلا این‌طور گفته بود: «احساس می‌کردم مدتی طولانی زندگی کرده‌ام.»

کارلا از این شش فرزند درکل صاحب سیزده نوه شده بود و نوه‌های کارلا هم صاحب هفت فرزند شده بودند.

«برای انسان‌ها صاحب خانواده و فرزند شدن مهم‌ترین و بزرگ‌ترین خوشبختی دنیاست. وقتی درباره‌ی بچه صحبت می‌کنیم نگرانی در مورد سلامتی، غذا، بهداشت و همه چیز آن بچه است. اما اگر به‌جای سختی‌ها به لحظات زیبا و شیرین فکر کنیم و آن‌ها را به خاطر آوریم و به آن‌ها اعتماد کنیم در آن صورت عشق به زندگی را در درون خود خواهیم یافت.»

کارلا می‌گوید:

«اگر پیش از ازدواج این‌ها را به من می‌گفتید به شما می‌گفتم که ناممکن است. من قادر به انجام این کارها نیستم. من تا این حد آدم قدرتمندی نیستم درحالی‌که اکنون به شما می‌گویم هرگز چیزی را تغییر نمی‌دادم زندگی به جز این زندگی را حتی نمی‌توانم مجسم کنم.»



تحقیقات نشان داده است که افراد بسیاری درباره‌ی تربیت فرزند اغراق می‌کنند و چهل و پنج درصد آن‌ها معتقدند که کاری ساده است و بیست و شش درصد از آن‌ها نیز آن را کاری دشوار می‌دانند.

Adams 2001



همه چیز گذراست

اینکه با وجود نارضایتی کامل از زندگی‌تان سعی کنید از آن لـذت ببریـد کم و بیش ناممکن است. اینکه دربـاره‌ی زنـدگی شخـصی‌تـان احـساس خوبی داشته باشید به این معنا نیـست کـه زنـدگی خـانوادگی را نادیـده بگیرید. به این معناست که بدون اینکه اغراق کنید می‌توانیـد از عهـده‌ی مشکلات زندگی برآیید و زیبـایی‌هـای درون افـرادی را کـه در اطرافتـان هستند ببینید.

جیل برای آنکه بهترین معمار داخلی شود خیلی تلاش کرده اسـت. او در یک شرکت معماری خیلی بزرگ کار می‌کرد.

«کارم را خیلی دوست داشـتم در برابـر مـشکلاتی کـه بـا آن روبـه‌رو می‌شدم ایستادگی می‌کردم. فکر طراحی ساختمان‌هایی کـه هـزاران نفـر قرار بود در آن‌ها کار کنند مرا بسیار هیجان‌زده می‌کرد. از طرفی حقـوق خیلی خوبی هم می‌گرفتم اما با وجود تمام این‌ها مـشکل بزرگـی وجـود داشت، تاریخ تحویل ساختمان‌ها.»

«در آن مرحله فقط از شما می‌خواهند که کار را تمـام کنیـد ولـی از شما سؤال نمی‌کنند که آیا زمان کافی برای این کار دارید یا خیـر و بایـد

کار را خیلی سریع به اتمام برسانید.» جیل که دو فرزند کوچک دارد می‌پذیرد که زندگی شغلی خیلی خسته‌کننده است.

«بین زندگی شغلی و خانواده‌ام مشکلات فراوانی دارم. زمانی را که باید با خانواده‌ام بگذرانم صرف کارم می‌کنم و این به معنای آن است که نسبت به خانواده‌ام اهمال‌کاری می‌کنم و زندگی‌ام از کنترل من خارج شده است.

جیل در نهایت با تأسیس شرکت خود تصمیم گرفته است کار خود را در منزل ادامه دهد. به این ترتیب او می‌توانست مشتری‌های معدودی داشته باشد اما درعین حال مسؤولیت تمام آنچه مشتری می‌خواست نیز بر دوش خود او قرار می‌گرفت. مدتی بعد که کار جیل خیلی توسعه پیدا کرد افراد حرفه‌ای را برای انجام کارها استخدام کرد. جیل این روزها درمورد ساعت کارش اغراق نمی‌کند.

«نسبت به ساعات کار خیلی منعطف است و معتقد است که هر کسی برای آنکه به زندگی خانوادگی خود احترام بگذارد باید قادر باشد نیازها و احتیاجات آن را برآورده کند و برای این کار هم باید قادر باشد زندگی خود را کنترل کند. این احترام به خانواده را در محیط کار نیز اجرا کردیم. به نظر من به همین دلیل است که از ده سال گذشته به این طرف هرگز ضرر نکرده‌ایم.



هفتاد و دو درصد از کسانی که در زندگی خانوادگی خود خوشبخت هستند، در زندگی شغلی خود نیز احساس خوشبختی می‌کنند.

Henderson, Sayger7 Horne 2008



ایده‌آل را با حقیقت عوض کنید

زندگی‌ای که تجربه می‌کنیم پر از مجموعه‌ای از روابط و اتفاقات است. در این مورد، هر احساسی که داشته باشیم باز هم این زندگی متعلق به ماست. آنچه تجربه می‌کنیم، زندگی ماست. متأسفانه انسان‌ها موجوداتی تنها و مستقل نیستند. ما حوادث را گاهی با اغراق و گاهی با نادیده گرفتن بر مبنای آنچه دیدگاه شخصی‌مان است ارزیابی می‌کنیم. زندگی شما به هر شکلی که باشد. زمانی که شروع به مقایسه‌ی آن با زندگی‌ای که در خیال خود ساخته‌اید بکنید احساس ناخوشایندی خواهید داشت و ناامید خواهید شد. هرگز سعی نکنید زندگی‌تان را بر اساس معیاری غیرواقعی و ناممکن بسازید.



نویسنده‌ی سناریوی فیلم My big fat greek wedding و بازیگر نقش اول آن نیا واردالوس با این فیلم تمام وجوه مثبت و منفی خانواده‌های یونانی را به نمایش می‌گذارد. بسیار روشن است که نیا واردالوس در این باره چیزهای بسیاری می‌داند.

واردالوس که در زندگی واقعی هم دارای ۲۷ پسرخاله و دخترخاله است، بی‌خبر از آنچه در اطرافش اتفاق می‌افتد عضوی از خانواده‌ای یونانی است که

به‌شدت به رسم و رسومات پایبند است و همان‌گونه که در فیلم می‌بینید همسر اولش به خاطر این رسم و رسومات قادر به نفس کشیدن نیست.

نیا می‌گوید:

«بچه که بودم فکر می‌کردم من هم روزی مثل هر یونانی دیگری، فردی خواهم شد با سینه‌ای پر از مو، شکمی گنده و خانواده‌ای که در هر کاری دخالت خواهند کرد. اما دیگر بزرگ شده‌ام و حالا خیلی روشن‌تر و واضح‌تر می‌دانم که چه چیزهایی مهم‌تر است.»

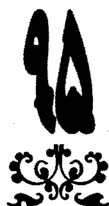
نیا واردالوس با بازی در مجموعه‌ی کمدین شهر، توانایی خود را در زمینه‌ی کمدی تقویت کرده و به اثبات رسانده است و روی موضوعات مختلفی کار کرده است اما همیشه خانواده‌اش قدرتمندترین طرح برای او بوده است و به خاطر سناریو مجبور به اغراق در برخی از حقایق شده است. اما این باعث نمی‌شود که علاقه و احترام بسیاری که نسبت به خانواده‌اش احساس می‌کند از نظرها پنهان بماند.

«این فیلم، فیلمی درباره‌ی پیوندهای خانوادگی بود. البته برای سرگرم کردن انسان‌ها در بعضی چیزها اغراق کردیم. در اینجا تنها موضوع، خانواده نیست، بلکه انسان‌هایی که شما را در آغوش می‌کشند به نمایش در آمده است.



محققین ثابت کرده‌اند که تفاوت خانواده‌ی ایده‌آلی که افراد در خیال خود ساخته‌اند و اتفاقاتی که در زندگی واقعی آن‌ها می‌افتد به میزان چهل و نه درصد اتفاقات و درک آن‌ها را درباره‌ی مسائل نامربوط دیگر تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

Coyne 2001



همیشه حق انتخابی وجود دارد

ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که زندگی خانوادگی‌تان را به چشم یک مانع ببینید. این ممکن است در زندگی هر کسی اتفاق بیفتد. ممکن است برخی اوقات احساس کنید که تلاش‌های شما در جهت دیگری پیش می‌روند و مشکلات شما را اسیر خود کرده‌اند اما فراموش نکنید و به این نکته توجه داشته باشید. هر آنچه برای خانواده‌تان انجام می‌دهید انتخاب خود شماست و این ممکن است همیشه خوب و خوشایند باشد، اما هر کاری که انجام دهید و هر تصمیمی که بگیرید اولویت‌ها و ترجیح‌های شما را نشان می‌دهد. ممکن است احساس کنید که مجبورید به‌طور خودبه‌خود برای خانواده تصمیماتی بگیرید و چاره‌ای جز این ندارید، اما فراموش نکنید هر کاری که انجام می‌دهید به میل خودتان انجام می‌شود، این‌ها انتخاب‌های شماست. از تصمیماتی که می‌گیرید نیرو بگیرید.



لیز و جیمز مانند بسیاری از زوج‌های دیگر برای خود مراسم عروسی فراموش نشدنی‌ای پیش‌بینی کرده بودند. تمام دوستان و خانواده به‌عنوان شاهدان شروع زندگی مشترک این دو جوان دور هم جمع شده بودند.

همه چیز فوق‌العاده بود. جیمز می‌گوید مثل این بود که قهرمان داستان پریان هستیم. ده سال بعد آن ها با کاری که نیاز به فداکاری و از خودگذشتگی داشت، سه فرزندی که در خانه منتظر آن‌ها بودند و بانکی که منتظر دریافت اقساط وام منزل بود روبه‌رو بودند. لیز درباره‌ی مشکلات خانوادگی روزانه این‌طور می‌گوید:

«بچه‌ها خیلی کوچک و نیازمند مراقبت بودند، من خیلی خسته بودم. شوهرم به‌شدت فشار روحی و تنش داشت، زندگی‌مان بد نبود، اما خیلی دشوار بود.»

جیمز می‌گوید: «همه‌ی ما می‌دانیم که انسان‌ها وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوند چقدر عصبانی می‌شوند. اگر فراموش نکنید که برای رسیدن به این روزها چه تلاشی کرده‌اید، مسؤولیت بزرگی که پیش روی شماست خواهید دید.»

زمانی‌که جیمز و لیز دهمین سال ازدواجشان را جشن گرفته بودند امیدوار بودند که سالیان سال در کنار هم این روز را جشن بگیرند. این تصمیمی بود که هر دوی آن‌ها به طور مشترک گرفته بودند.

«زمانی که تصمیم به انجام این کار می‌گیرید هیچ چیز نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد. این کار آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسد کار ساده‌ای نیست.»

لیز می‌گوید: «در اینجا یک انتخاب مطرح است. باید زیبایی‌های چیزی را که انتخاب کرده‌اید ببینید و یاد بگیرید که این تنها چیزی است که صاحب آن هستید. ما دو دوست خیلی خوب هستیم. بچه‌های فوق‌العاده‌ای داریم و آن‌گونه که می‌خواستیم زندگی می‌کنیم.»



کسانی که معتقدند زندگی خانوادگی‌ای دارند که خود آن‌را انتخاب کرده‌اند و این نوع زندگی را ادامه می‌دهند به میزان هفتاد و هفت درصد بیش از دیگران احساس خوشبختی می‌کنند.

Nanayakkara 2002



هر کسی با دیگری برابر، اما متفاوت است

هر نظام هوشمندی می‌خواهد یک حکومت باشد. یک محل کار یا یک خانواده با هم برابرند اما درعین‌حال با هم تفاوت‌هایی هم دارند. به همین دلیل احترام و نیازمندی‌های هر کسی متفاوت است. در خانواده نباید به این ترتیب عمل کنید. برآورده کردن نیازهای همه ناممکن است. نیازهای آنان هر چه که باشد شما هر چه را که می‌گویید باید انجام دهید. ممکن است رفتارتان سرشار از عشق و محبت باشد.



دکتر مونروجانسون روان‌پزشک می‌گوید:

«جدی نگرفتن تفاوت‌ها ممکن است زیان‌بخش باشد.»

او می‌گوید، والدین زمانی‌که از برآورده کردن نیاز بچه‌ها سخن می‌گویند باید نیازهای هر کدام از آن‌ها را در نظر بگیرند، نه نیازهای همگی آن‌ها را به‌طور جمعی. دکتر جانسون معتقد است در بچه‌هایی که شروع به راه رفتن می‌کنند این مشکل بروز می‌کند.

«از نظر بسیاری از مردم عادل بودن به معنای این است که برای همه‌ی افراد چیزهای مشابه فراهم کنند و کارهای مشابه انجام دهند. اما

اگر تیمی در سن نُه سالگی تصمیم به فوتبال بازی کردن گرفته باشد برادر کوچک‌تر او مجبور نیست مثل او رفتار کند. اگر آلیس در دروس فنی موفق است خواهر یا برادران کوچک‌تر او نباید به اندازه‌ی او موفق باشند.»

دکتر جانسون معتقد است والدین باید با رفتارشان نشان دهد که از فرزندان حمایت می‌کنند.

«منظورم حمایت کردن از بچه‌های کوچک یا بزرگ‌ترها نیست، منظورم این است که باید شخصیت حمایتگری داشته باشد، یعنی علاقه‌مندی فرزندتان هر چه که باشد، شما باید از او حمایت کنید.

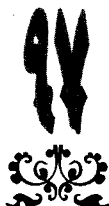
این‌که همه را مانند هم بدانید برای هیچ‌کس فایده‌ای ندارد، باید انسان‌ها را از هم جدا کنید و تفاوت‌های آن‌ها را با یکدیگر ببینید، اما بدون سرزنش و محاکمه کردن آن‌ها.»



در تحقیقاتی که بر روی والدین صاحب فرزند بسیار انجام شده نشان داده است زمانی که بین یکی از والدین و یکی از بچه‌ها رابطه‌ی محکم‌تری برقرار می‌شود به میزان هفتاد درصد در خانواده‌ها اختلاف و ناسازگاری به‌وجود می‌آید و به میزان بیست و هفت درصد در بچه‌ها اختلالات رفتاری مشاهده می‌شود.

Kaplan 2001

۹۷



ادامه دهید

ممکن است مشکلات موجود در خانواده ما را کلافه کند. ممکن است هر قدمی که به سمت جلو بر می‌داریم مشکلات قدیمی را دوباره زنده کند یا مشکلات جدیدی ایجاد کند. تنها در برابر اتفاقات بد احساس ناخوشایندی نداریم، بلکه به خاطر فرصت‌های خوبی که از دست داده‌ایم نیز غصه می‌خوریم. داشتن روابط خانوادگی خوب علاوه بر اینکه دشوار است، در یک چشم بر هم زدن هم شکل نمی‌گیرد، بلکه به زمان احتیاج دارد.

اما اگر می‌خواهید می‌توانید پیوندهای خانوادگی را از نو بسازید. به خودتان فرصت بدهید و هرگز امیدتان را از دست ندهید.



براندون در سن هفده سالگی دچار این احساس شد که تمام افراد خانواده‌اش رؤیاهای او را نقش بر آب کرده‌اند و از همه‌ی آن‌ها ناامید شده است.

پدر و مادرش از هم جدا شده‌اند خواهرانش منزل را ترک کرده‌اند. دوستانش او را فرد خسته‌کننده‌ای می‌دانند که حوصله‌ی آن‌ها را سر می‌برد.

دعواها و مشاجرات دائمی او با مادرش بر سر مسائل ساده و پیش‌پا افتاده‌ی زندگی در نهایت باعث شده که براندون به این نتیجه برسد که دیگر کافی است. به مادرش گفت که دیگر او را دوست ندارد و نمی‌خواهد با او زندگی کند و در را کوبیده و منزل را ترک کرد.

در یک رستوران برای خود کار پیدا کرد و مدت کوتاهی برای اینکه درآمد بیشتری داشته باشد ترک تحصیل کرد. پول خرید یک خودرو را جمع‌آوری کرد و با خود فکر می‌کرد که زندگی بهتری دارد.

«انسان فکر می‌کند که همه چیز رو به راه است، اما بعد یک روز متوجه می‌شود که هیچ چیز سر جای خودش نیست و متوجه می‌شود که چه احساس بدی دارد.»

بعدها شبی خانواده‌ای به رستورانی که او در آن کار می‌کرد آمدند آن‌ها با خوشحالی غذا می‌خورند. اشک‌های براندون جاری شد و او در آن زمان بود که متوجه شد، زندگی‌اش به چه وضعی در آمده است.

براندون از برگشتن به خانه می‌ترسید. فکر می‌کرد. مادرش به خاطر اینکه خیلی آزارش داده است او را نخواهد بخشید اما تصمیم گرفت همه چیز را دوباره بسازد.

از یکی از دوستان خانوادگیشان خواست برای او خانه‌ای پیدا کند و دوباره تحصیل را آغاز کرد و به مدرسه بازگشت. در نهایت، شهامت ملاقات کردن با مادرش را پیدا کرد و به دیدن او رفت. مادرش با آغوش باز او را پذیرفت.

«مدت طولانی همدیگر را از دست داده بودیم، دلم برای مادرم خیلی تنگ شده بود.»

براندون یک سال بعد از همکلاسی‌هایش دبیرستان را تمام کرد. امروز دانشجوست. او تصمیم دارد شغلی انتخاب کند که بتواند به فرزندان و والدینی که از هم جدا شده‌اند کمک کند.»

«من می‌دانم که بچه‌ای ناراحت و عصبانی و مشکل‌دار بودن یعنی چه.»



تحقیقی که بر روی افرادی که مشکلات خانوادگی جدی دارند انجام شده نشان داده است برای هفت نفر از هر ده نفر ظرف مدت پنج سال روابط خانوادگی بسیار مهمی شکل می‌گیرد.

Peterson 2002



در جستجوی صمیمیت هستیم

مجبور نیستید کامل و بی‌نقص باشید. لازم نیست فرد هیجان‌انگیزی باشید. فردی شوخ بودن یک اصل نیست. مجبور نیستید که حتی عاقل باشید. مهم‌ترین چیزی که باید به خانواده‌تان ارائه دهید. توجه صاف و ساده و صادقانه‌ای است که در درون همه‌ی ما وجود دارد و دست نخورده است.



مارک فولی که عضو مجلس نمایندگان فلوریداست به‌خوبی می‌داند ایفای نقش پدر یا مادری که خود را وقف فرزندانش می‌کند چگونه چیزی است. مارک که کوچک‌ترین برادر در بین پنج برادر خود است می‌گوید، همیشه شاد و به وابستگی و مهربانی والدینش علاقه‌مند بوده است و آن‌ها از نشان دادن این احساسات خود ابایی نداشته‌اند.

مدت کوتاهی بعد از اینکه مارک دوره‌ی دبیرستان را تمام کرد و به پدرش گفت که تصمیم دارد رستورانی افتتاح کند. پدرش در انتخاب و آماده کردن محل و مادرش در تهیه‌ی غذا به او کمک کردند.

بعد از اینکه مدتی در شهرداری کار کرد وکیل مجلس شد و بعد هم به عضویت کنگره در آمد. پدر و مادرش برای مراسم سوگند پسرشان در

مجلس سنا به واشنگتن رفتند و زمانی‌که مادرش متوجه شد او در اتاق کوچک و خاک‌گرفته‌ای در طبقه‌ی بالای کاخ سفید باید به کار مشغول شود بی‌آنکه زمان خود را از دست دهد، شروع به تمیز کردن پنجره‌ها کرد و پدرش هم شروع به برق انداختن مبلمان کرد.

خواهر مارک می‌گوید همه‌ی آن‌ها همیشه مورد حمایت پدر و مادرشان بوده‌اند: «خیلی سخت است که انسان بدون کمک خانواده و به تنهایی از عهده‌ی انجام کاری برآید.»

مارک بعد از اینکه چهار سال پشت هم به عضویت کنگره انتخاب شد به این نتیجه رسید زمان آن رسیده است که در انتخابات سنا شرکت کند. او تمام ایالت فلوریدا را گشت و از همه‌ی مردم خواست که او را یاری کنند. زمانی که او متوجه سرطان پدرش و اینکه پزشکان نگران این هستند که سرطان در تمام بدن او پیشرفت کرده باشد شد، یکی از رهبران پیشتاز در انتخابات بود. او بعد از شنیدن این خبر شوکه شد. مارک بی‌آنکه زمان خود را از دست بدهد اعلام کرد قصد شرکت در انتخابات را ندارد. او می‌خواست تا جایی که ممکن است کنار خانواده‌اش باشد.

«این تصمیم عاقلانه‌ترین و درست‌ترین تصمیمی بود که در تمام زندگی‌ام گرفتم. حالا نوبت من است که عشق و علاقه‌ای را که همیشه خانواده‌ام نسبت به من نشان می‌دادند نسبت به آن‌ها ابراز کنم.»



تحقیقاتی که بر روی فرزندان بالغ انجام شده است نشان می‌دهد، نه نفر از هر ده نفر آن‌ها در مقابل علاقه و صمیمیتی که والدین به آن‌ها نشان داده‌اند، احساس نزدیکی و صمیمیت نسبت به والدینشان دارد.

MC Carter 2000

۹۹



آیا می‌توانید این کار را انجام دهید؟ این را از خودتان سؤال کنید

آیا شما می‌توانید هر کاری را که از شما می‌خواهند انجام دهید؟ تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند به این سؤال پاسخ دهد و او هم خود شما هستید. اگر فکر می‌کنید پاسخ شما مثبت است قادر خواهید بود با تمام مشکلاتی که در طول روز با آن روبه‌رو می‌شوید مقابله کنید و حتی ممکن است گاهی از این کار لذت ببرید. اگر پاسخ شما خیر باشد، در آن صورت در برابر هر مانعی نگران بروز مشکل دیگری خواهید بود. شما نمی‌توانید چیزی بیش از آنچه در توان شماست انجام دهید. شما می‌توانید تمام آنچه به آن فکر می‌کنید را انجام دهید.



ماجرای شرکت کردن ابونی در مسابقه‌ی نگارش شبیه حکایت مسابقه‌ی لاک پشت و خرگوش است. ابونی در طول زندگی‌اش چون خودش را باور داشته از عهده‌ی غلبه بر تمام مشکلات بر آمده است.

ابونی امروزه خود را صرف آموختن روش بهترین والدین بودن کرده است. او در انستیتوی والدین برای آن‌ها داستان تعریف می‌کند و درعین‌حال در دوره‌ی آموزشی که مهارت‌های خواندن و نوشتن و رایانه را

می‌آموزد شرکت کرده است. بسیاری از افرادی که مثل ابونی در این کلاس شرکت کرده‌اند تنها برای آموختن رایانه یا ارتباط برقرار کردن در این کلاس شرکت نکرده‌اند، بلکه در آن واحد، کسب اعتماد به نفس بیشتر و کسب توانایی اینکه احساسات خود را راحت‌تر و روشن‌تر بیان کنند نیز جزء برنامه‌ی خود قرار داده‌اند.

این دوره به آن‌ها اهمیت داستان خواندن برای بچه‌ها را نشان داده است. ابونی یکی از کسانی است که اهمیت این مسأله را خیلی سریع متوجه شده است.

زمانی‌که برای فرزندتان چیزی می‌خوانید تنها خواندن را به او نمی‌آموزید، در آن واحد، بین شما پیوند محکمی نیز شکل می‌گیرد. با داستانی درست شما می‌توانید همه چیز را به آن‌ها بیاموزید. به این شیوه می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که می‌توانند هر کسی که می‌خواهند بشوند. این باور و یقین در آینده باعث می‌شود که بتوانند والدین خوبی باشند.

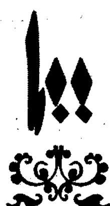
ابونی نگران این نیست که چه داستانی برای فرزندش بخواند.

«برای او ماجرای شرکت لاک‌پشت و خرگوش در مسابقه‌ی املا و داستان نویسی را خواهم گفت.»



احساس کفایت در انسان او را به میزان بیست و هشت درصد از احساس خستگی و کسالت در زندگی شغلی و خانوادگی دور خواهد ساخت.

Erdwins, Buffardi, Casper& Obrein 2001



شما خانواده‌تان را می‌سازید

هر خانواده به‌نوعی به یک گروه پیشاهنگی شبیه است. درحالی‌که هیچ‌کس سعی نمی‌کند درست‌کاری را که شما انجام می‌دهید انجام دهد. مانند کسانی که با شما هستند هم نیست. این سفری که آغاز کرده‌اید سفری منعطف است می‌توانید افرادی جدید به آن اضافه کنید یا کسی ممکن است از گروه خارج نشود اما شما باز هم به راه خود ادامه خواهید داد. هر طور که می‌خواهید شروع کنید. هر روز در جهت پیشرفت خانواده گامی برخواهید داشت.



آنی یکی از افرادی است که انسان همیشه دوست دارد با او مشورت کند. همکاران او یا خانواده‌هایی که صاحب فرزند شده‌اند درباره‌ی تربیت فرزند همیشه از او سؤالاتی می‌کنند.

«به آن‌ها می‌گویم که هر بچه‌ای با بچه‌ی دیگر و هر خانواده‌ای با خانواده‌ی دیگر و هر نسلی با نسل دیگر متفاوت است.»

این‌ها جملاتی است که آنی که معلمی با چهل سال سابقه‌ی کار است بیان می‌کند. آنی صاحب سه فرزند و چهار نوه است.

«تفاوت‌ها فوق‌العاده است اما شباهت‌ها اهمیت حیاتی دارد.» آنی با این جملات می‌خواهد این مطلب را بیان کند.

«عادات یک خانواده، رسم و رسومات و قوانین و حتی برنامه‌ی زندگیشان را نمی‌توان از آن‌ها گرفت و حقیقت خانواده را تغییر داد. شما نمی‌توانید یکی از فرزندان خانواده را مجبور کنید که مانند سایر خواهران و برادرانش رفتار کند.»

اما عاملی که می‌تواند باعث سلامت یک خانواده باشد، در مورد خانواده‌ی دیگر هم صدق می‌کند. اگر عشق، علاقه و احترام در اختیار داشته باشید، شرایطی که در آن هستید هر چه باشد، شما لوازم کافی را در اختیار دارید. مهم نیست که در جنگل زندگی می‌کنید یا در مرکز یک شهر بزرگ، برای دوام خانواده، عشق و احترام و توجه کافی است.»

از نظر آنی زندگی خانوادگی الگویی است که تا ابد مورد تأیید است. با محکم کردن پیوندهای میان خودتان با دیگران اهمیت شما به‌عنوان یک انسان بیشتر آشکار خواهد شد.

«هر خانواده با خانواده‌ی دیگر هم تفاوت و هم شباهت دارد.»



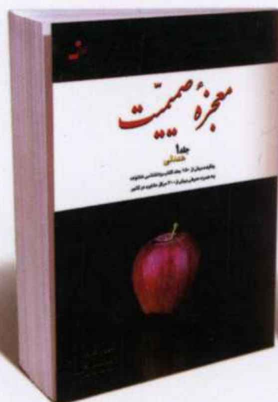
محققین ثابت کرده‌اند که زندگی سرشار از عشق و محبت را می‌توان در هر خانواده‌ای مشاهده کرد. تحقیقی که روی بچه‌هایی که به فرزند خواندگی پذیرفته می‌شوند و کودکانی که فرزند بیولوژیکی هستند انجام شده است، تفاوت‌های خیلی کوچکی درباره‌ی نظر آن‌ها در مورد زندگی خانوادگی نشان داده است، اما در توانایی برقراری ارتباط صحیح بین این بچه‌ها اختلافی دیده نشده است.

Neihesi 2001

پایان

MUTLU AILELERIN SIRRI 100

DAVID NIVEN

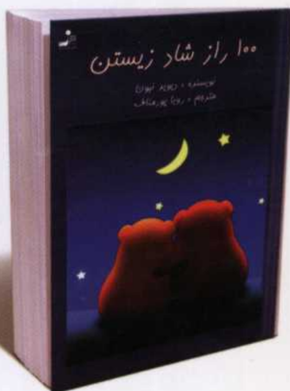












ISBN 964412891-5





www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9

قیمت: ۴۹۰۰ تومان